二次吸引

情感修复与挽回指南

让TA再次爱上你

“小鹿情感”
专家组
著

不读这本书，你可能永远也搞不定爱情

感情里没有一劳永逸　化身超强磁场，让爱火永不熄灭

“小鹿情感” 国内情感心理品牌机构
链接3000+情感咨询师

《野兽绅士》后“情感点穴”又一发，让所有的爱都得偿所愿！

目录

前言
Part 01 不被任何东西打败的恋情
CHAPTER 01 没有什么可怕的
突来的晴天霹雳
幸福崩塌时也要记得找准方向
我们都有不得已的苦衷
一份条分缕析的障碍清单
情感中的高低位
CHAPTER 02 在爱中找到自己
请停止一个人的表演
我们在辩解时，通常是在辩解什么
学会爱自己，准备好回归一个人
狠下心，和过去彻底说Bye Bye
纵使凄风苦雨，也要心向阳光
爱情里的小心计
悄悄拉一把，TA才是你的啊
最好的结果不是依附，而是独立自信
CHAPTER 03 邂逅不一样的自己
重温获得爱情的正确姿势
心急吃不了热豆腐
恋爱模式习得大法
不作死就不会死
不要掉进同一口井里
恋爱这场修行，最终是成为更好的自己
Part 02 长久的婚姻，就是让对方一次又一次被你吸引
CHAPTER 01 婚姻是带有烟火气的恋情
先给你打个预防针
只有了解，才有可能掌控一切
恋爱有趣如小说，婚姻枯燥如历史
突然就想离婚了
CHAPTER 02 围城里的一地鸡毛
本为至亲，却成天敌
有时候，只是因为我们懒得说
不能任“性”过生活
殴打带来的身心快感
老习俗打败了新青年
CHAPTER 03 把婚姻慢慢变成自己喜欢的样子
幸福，从转念开始
大家都不会读心术，该说的一定要说出来
私密调节器的神秘力量
你的善良必须有点锋芒
鸡毛蒜皮里的见招拆招
CHAPTER 04 你若盛开，清风自来
断舍离不能解决一切问题

你的脱胎换骨，终获TA的回眸
婚姻里最美的状态是彼此改变
只有你，拥有自己命运的主动权
END 特别篇 纵使格局再大，也免不了“宫斗剧”的挟持
CHAPTER 01 那些“野心勃勃”的人
TA说他们之间才是真爱
你想要的东西，我偏不给你
你们之前的纠葛，我一点兴趣都没有
不惧怕自己变得强硬
CHAPTER 02 感情的征程里，早就不缺少跌倒和踉跄
原来，今天的一切之前早已暗潮汹涌
错的是TA，输的人却是你
关上怨恨的阀门
你不知道自己有多好
CHAPTER 03 在无情的世界里，守住内心的不妥协
与其亡羊补牢，不如未雨绸缪
不仅动感情，还要动脑子
你不是一个人在战斗
CHAPTER 04 拼命追逐的，是布满荆棘的枯藤
别拿遇人不淑当借口
握不住的沙，那就将它扬了吧
结语
后记
版权信息

Redeem

our

Love

二次吸引

让TA再次爱上你

小鹿情感
专家组
著

天津出版传媒集团
天津人民出版社

前言

情感需求来自人类的天性，每个人都不可避免地会遇到这样或那样的情感问题。在没有研究两性情感之前，我也曾经为此苦恼了许久。

网络上有句调侃的话是这样说的——“自古深情留不住，唯有套路得人心”。首先，我得说明，爱情当然是需要真心的，事实上，不用心对待，任何事情都做不成功，更何况感情这种本就是情感支撑起来的东西。其次，我也得承认，恋爱和婚姻都是需要一点“套路”的。

相爱容易相处难。这个观点，想必不会有人反对。

何谓相爱？两个人见面后觉得很合拍，或是认识一段时间后特别聊得来，爱情就这么产生了。相爱的条件很简单，它只需要满足两情相悦这一点，与其他任何因素都无关。

然而，相处却没有那么容易。

当两个相爱的人真正开始决定相守一生后，他们之间的接触会比此前更加频繁，双方各自暴露出来的个性也会越来越多。能不能接受彼此这些个性，就要看双方的磨合。恋爱和婚姻的磨合期，都是最难度过的。因为每个人所处的生长环境不一样，思想和观点很难完全达成一致。而且谈婚论嫁并不仅仅是两个人的私事，其中还牵扯到各自的原生家庭等各种因素。这些复杂的因素掺和在一起，单靠最初爱的激情，两人能坚持下去的可能性很小。

所以，我们还需要一点“套路”！

这听起来难以理解吗？等你看完这本书后，就能明白我的意思了。

你是不是也在苦恼，为什么明明你们很相爱，矛盾和争吵却从不曾停止？为什么最初的TA和现在的TA，会变得不一样，以至于让你捉摸不透？

实际上，只要你掌握了两性情感中的技巧，不论遇上谁，结局都是一样的。

在选择开始一段感情之前，我们其实基本可以预想到这段感情的结局，而且在这段感情中，它大多数时候都是可控的。换个简单的说法，当你清楚自己是什么样的人之后，就可以知道你会遇上什么样的人；当你真正学会陪伴自己之后，就能明白该怎么与他人做伴。

长久单身、失恋、出轨、家庭破裂……这些事情都并非可怕到天崩地裂，你只需记住，它们的存在都不过是你生活中的一小部分而已。

在这本书中，我会告诉你：如何拥有一段甜美的爱情，如何经营一段美满的婚姻；还有如何让你的前任重回你的怀抱，如何挽救你濒临瓦解的婚姻，包括解决让你头疼不已的婆媳矛盾、家庭纷争，以及让你气到头昏脑涨的第三者；甚至，让你爱而不得的人主动前来追求你……这些，全部由我来帮你。

但是，重中之重是，我会让你彻底看清你自己……看清你是什么样的人，最想要的究竟是什么。

请相信，只要学会爱自己，爱上谁都是美丽的结局。

Part 01
不被任何东西打败的恋情

人的一生中有三种情最重要——友情、爱情、亲情。其中，最关键的便是“爱情”。每个人一生中都会遇到一个甚至多个自己喜欢的人，这并非专情或多情。从医学的角度来讲,这是人体内的荷尔蒙在作祟。通常人们看到喜欢的人，荷尔蒙的分泌会增多，但这是生理冲动而已。至于喜欢一个人的决定性因素，并非这个。一般来说，能否对一个人产生好感，其决定性的因素在对方身上，而不是在你本人身上。

每个人都拥有自己专属的信息素，这种信息素很少，但每时每刻都在向外幽幽地散发。它不会被视觉或者嗅觉注意到，能够发现它的只有人体大脑的潜意识。独一无二的大脑构造，会对特定类型的信息素感到愉悦，通过这种愉悦反馈给我们的意识，便是“爱”的感觉。“一见钟情”即源于此。两个人之所以会一见钟情，是因为其中一个人散发出的信息素非常符合另一人的大脑感受。

说了这么多，我无非是想告诉你，所谓的“爱一个人”，包括“失恋”这回事，从根本上说，都不是由你本人来决定的，而是由对方来决定的。所以，当你发现“被甩了”之后，不仅要改变自己，更关键的是，你要让对方为你发生转变。

这就是本书第一篇的宗旨所在。

CHAPTER 01
没有什么可怕的

突来的晴天霹雳

对于那些还陷在悲伤中的人们，我首先由衷地奉上一个拥抱。

其次，我必须要说，失恋，的确是一件大事，你不必为自己因失恋而做出的一切感到羞愧。

不少成年人羞于谈论自己的感情，他们认为对外界剖析自己的内心世界，或是承认自己处理不好一段感情，都是十分丢脸的行为。尤其是中国人，受传统观念的影响，通常人们认为立业为大，对于儿女情长大可放下。当你为了一次恋情黯然神伤时，总会有些自以为是的人跳出来，振振有词地告诉你：想一想那些“正事”，工作完成了吗，论文快到Deadline（截止期限）了；要不然就是干脆拿一个宏大的主题衬托个人的渺小，比如指出比起非洲忍饥挨饿的孩子，你这点事情算什么。

对这样的人，你可以告诉他们一句话：我能够接受你对我的人生进行指点，但这并不代表我允许你对我的人生指指点点！

失恋，是属于我们自己的人生大事情。

但是也有很多人，将失恋当作生死存亡一样的大事。

有一部分人，在谈恋爱的时候过度投入了自我，将自己的情感和精力毫无保留地给予了他人，失恋时无疑会经历一次宛如“天塌了”的危机。

因为失恋，他们吃不下、睡不好，不分昼夜地陷入对先前恋爱的追思中，无心工作，抛弃生活。他们痛苦、焦虑，或是没完没了地寻求他人的安慰，或是无法控制地跌入悲伤的漩涡。他们歇斯底里地抓着前任问分手的原因，摆出可怜的姿态寻求复合，甚至采取极端的手段想要对方回头，得不到便愈加消极低落，继而否定自己，怀疑人生。

在此，我只想问一句：你到底是太爱TA，还是只是不甘心曾经的付出?

你的所有情绪，都不过是自己的潜意识为保护自己而做出的判断而已。

每个人都可能失恋

正如每个人都有得到爱情的资格，每个人也都有失恋的风险。

人心变幻莫测，生活中的每一分每一秒都充满诱惑和不确定性，它们影响着我们的决策。在两性关系中，男女之间的吸引磁场尤为微妙，平衡很容易被打破。没有人可以预测，自己千辛万苦追求来的感情，会不会下一秒就被一句“分手”轻而易举地收回去。

事实上，地球上每分每秒都有人恋爱、分手，每段恋爱开始时的甜蜜都如出一辙，但分手的过程却千奇百怪，只有很少一部分是以和平无害的方式结束的。大多数人恋情的终结都如同一场刀与戟的较

量，一方背叛、抛弃，另一方不甘、纠缠，然后两败俱伤，不欢而散。

失恋为何会如此痛苦

倘若将这一切交给科学理论来解释，可以这样说：当我们进入恋爱的状态时，大脑中的一个叫腹侧被盖区的区域会源源不断地分泌“兴奋剂”多巴胺，让我们感觉到快乐。但遗憾的是，这个区域还不够“聪明”，它不太有思维能力，所以当我们失恋的时候，它依然保持着活跃的状态——大脑意识不到我们已经失恋了！

换个通俗的说法就是，虽然你被甩了，但是你的大脑并不能很快地调整状态，它让你误认为自己仍旧处在恋爱的状态中，并会为对方甩了你而更加觉得其具有“不可得性”，从而对其更加迷恋。这也就应了那句歌词，“得不到的永远在骚动”。

值得一提的是，这个“不可得”是可以人为来创造的，这也是你可以给对方造成“二次吸引”的重要因素。关于这个，后面我们会有详细的讲解。

接下来，我们回到刚才的话题。

一提到“失恋”这个词，大部分人联想到的另一个词即“心痛”。

诚然，失恋的确会给人造成很严重的心理影响。尤其当你是那个被分手的人时，你的大脑中会不断地浮现你们在一起的点点滴滴，从而把那个人幻想得比TA本人还要美好。失恋的冲击，会让你丧失部分分析能力。失去理性后，甜蜜的“回忆冲击波”会一点一点地引导你做

出错误的判断，让你认定这个人就是你的唯一，失去了TA，你就再也无法遇到与你如此契合的人了，再也不会爱了。

正是因为我们自己不放过自己，所以才会把自己带入一个个的漩涡里。

我们不断地回想，给自己施加“不能失去TA”的压力，让自己进入失恋的死循环中，无法自拔。

女人比男人失恋更痛苦？未必！

有人说，女人的情感比男人丰富，女人更会联想，所以失恋才会更加难以走出去。其实不然，男女都是一样的。

导致失恋痛苦最根本的原因是你当初对这份恋爱成本的付出。

打个比方。你在商场千挑万选后买回来的昂贵礼服，与你在商业街大减价时淘回来的漂亮衣服，同时遗失，哪一件会使你更心痛？虽然后者对你的生活而言更实用，但是，我相信大部分人会更加惋惜昂贵的礼服吧（尽管你有没有它，实际上的意义并没有改变很大）。

这就是成本付出造成的心理落差。

我们通常都会对自己付出成本较高的事物更加在意。

这，也是人性的本能使然。后面我们会详细地讲解这一部分。

在此，我只想告诉你们，失恋是每个人都会经历的事情，它带来的伤害程度的多少无关性别。失恋，只是一件可能发生在每一个人身上的事而已。

我的好友——我写这本书的指导者，是一个风度翩翩、极有魅力的帅气男人。他曾经也只是一个算得上有女人缘的普通青年，那时他还没有开始研习男女关系的相关内容，感情对他而言仍只是一件随缘的事。然而在读书期间，他遇到了一个让他难以自拔的女孩，在她面前，一向对感情游刃有余的他，也禁不住放低自己的身段去迎合她的喜好。这段始终不怎么对等的关系，在勉强维持了一年半后宣告失败。

我曾经半开玩笑地问过他："作为一个情感专家，你怎么会失败？"

他告诉我，事实上，每个人都会有那么一段时间，为了某一个人，无法专注于自己的工作，无法热情地生活，并认为这世上除了TA，再也遇不到更好的人了。

失恋就是有办法让人产生这么蠢的想法。

所以，如果你也正经历失恋这件事，大可不必觉得自己是天下第一可怜人，因为这一切都是你的大脑在作祟，你的心理反应也是正常的，没有谁比谁更可悲。

失恋的确不是小事

当然，失恋的确是一件让人痛苦的事情。无论我们怎么自我安慰，认定它只是生理上的正常反应，说服自己时间是治愈一切的良药，但你就是很痛苦、很茫然、很沮丧，甚至产生怨恨……

没错，失恋就是这么一件令人身心都感到难受的事情。

这真的不是一件小事。

失恋是人们在日常生活中很有可能遇到的创伤性事件，它的确会对人的身心健康造成实实在在的影响。从心理学上来说，失恋表明一个个体会被有意地排斥在某种社会关系或互动关系之外，这种排斥是一种典型的社会拒绝行为。你瞧，失恋也是一种“社会性行为”呢！

原来有很多人都会这样啊！这么一想，是不是连孤独感都下降了呢？

相关研究分析表明：人在被拒绝、被甩的时候，大脑中控制肢体疼痛的区域也会变得十分活跃。也就是说，我们因为失恋而感到的“心痛”是真实的。

人，是情感动物。

两个人朝夕相处，互相依赖，习惯了彼此的存在，将对方当作生活中不可分割的一部分。骤然失去对方，无论是心理上还是生理上，那种不适感确实让人难以忍受。这就是为什么失恋后的情感重建会如此困难。因此不要把失恋不当回事，强撑着“正常”地应对每天的生活和工作，你有可能会憋出“内伤”。当失恋的朋友寻求你的安慰时，也别再拿TA和非洲儿童相提并论了，这两件事都非常严肃，TA是的的确确需要你的安慰。

拿出正确的态度对待失恋，才是真正善待我们自己。

失恋，我们都能走出来

我们常说，某段感情已经融入了我们的生命，这说法看似是一种文学化的表达，但实际上也不无道理。因为恋人会对我们产生极大的影响，会在不知不觉中改变着我们，因此失恋后我们好像失去了生命中的一部分——这么说也并非矫情和夸张。

一段恋爱关系持续得越久，你便会越依赖由另一半来定义自己。也就是说，你对自我的认同，你对自己是怎样一个人的认识，是受到对方影响的。而失恋后，随着TA的离开，你对自我的认同会受到突如其来且会持续很久的冲击。你会怀疑自己，会迷惑自己到底是个怎样的人，也会焦虑没有了TA自己会变成什么样子。这也是为什么很多人会产生“没有TA，我就再也不是完整的我了”的想法。你会产生这种想法是很正常的，并不是你比别人更懦弱、更没用。所以，先别急着自我怀疑。

但是，失恋仅仅是失恋，它并不能击垮我们。既然失恋让原来的我们“破碎”了，那我们就想办法重建一个自我。失恋后最重要的事情就是建立一个新的自我，只有这样，你才有机会重新吸引TA，让TA重新回到你身边。

重塑自我，二次吸引

在这里，我想给所有失恋的人以下建议。请花几分钟好好看看吧，它不仅会帮助你走出失恋，还会让你再次获得TA的心。

第一，你必须控制住自己对TA的感情。我知道这很难，因为如果感情能控制，人可能根本就不会经历失恋这种糟心事。但事实是，当你付出的感情已经得不到任何回馈时，你付出得越多，越容易失去自己的尊严。在你们的恋爱关系中，你可能一直就是付出较多的那一

方。从情感心理学来说，你在这段关系中一直处于“低位”，这个位置本来就很危险，因为被分手的一般都是处于低位的一方。而如果分手后你仍然无法停止对TA付出感情，那么你就无法摆脱这段关系带来的负面影响，更无法重新认识和定义你自己。

第二，要学着重新建立自信心。在一定时期，特别是在刚刚失恋的时候，向人倾诉是一种很好的调节手段。与亲密的朋友或家人谈论自己失败的恋情，除了能得到感情上的慰藉外，他们的视角和观点还可以帮你梳理思绪，指出可能被你忽略的东西——这个过程就是在帮你重新定义自我。

第三，试着转移自己的注意力，更专注地投入到工作中，或是干脆来一场失恋之旅吧，那些恋爱时被你忽视的事情，常常隐藏着解决失恋问题的新思路。此外，改变外貌也是重新建立自信心的有效手段，我想没有人会对美好的外表没有兴趣吧。

事实上，当你重新建立自信心之后，感情的主动权就已经在你手上了。

一个全新的、积极自信的你，将会具备十足的魅力。

我们常说的气场，是由一个自信的人自然而然散发出来的。想象一下，一个谈吐大方的人和一个畏畏缩缩的人同时站在你面前，你更愿意跟谁攀谈，成为朋友？

说到这里，相信聪明的你已经懂了吧。当你自信满满地想与TA重新交往时，你就已经具备了再次吸引TA的本钱。倘若你已经可以完全放下TA了，那么你也可以去潇洒地开展另外一段新恋情。

我再次重申一句：失恋是属于我们自己的私事。

愿不愿意走出失恋的阴影，才是你能否结束失恋状态的根本所在。

主动权，在你手里。

倘若你还对对方有着难以割舍的感情，那么，后面我们再谈一谈二次吸引TA的几个小技巧。

对，技巧！

在电影《非常完美》中，失恋后的苏菲（章子怡饰）信誓旦旦地说："爱情这种东西，是可以用科学的方法追回来的！"没错，爱情的挽回或重塑是有一些套路可循的。只是在开始做这一切之前，请确保自己已仔细考虑过以下这些问题：

（1）你不是在赌气，也不是为了报复，才与TA重新开始，更不是找 TA填补恋情空缺；

（2）失恋再痛，向人倾诉的时候也要注意方式，不要让你的坏情绪累及身边的人；

（3）我们在本书中讲到的"二次吸引"还只是理论知识，具体实践效果因人而异，也不可能会完全有效；

（4）多关注自己，了解自己是个怎样的人，拥抱自己的爱好，因为恋爱的最终目的，是为了让你变得更好；

（5）多留给自己一些时间和精力。

先花一点时间想清楚以上问题，再看书中接下来的内容也不迟。如果你确定自己心心念念的就是刚刚失去的那个人，那么好，我们就来看看书中的经验与方法能不能帮你找到问题，并挽回TA。如果你在经历了一切后已经脱胎换骨，那么恭喜你，你已经拥有了人生更多的选择权。

就像电影的最后，苏菲动用了十八般武艺挽救爱情，虽然没能重回那个人的怀抱，但她却找到了一个更适合自己的、更好的人。

我们每个人都可能找到一个更好的人，我们每个人也都可能成为一个更好的人。

所以，分手这件事，你准备好了吗?

幸福崩塌时也要记得找准方向

在恋爱的道路上，几乎每个人都遇到过分手的困境：眼睁睁地看着TA与自己越走越远；兴冲冲准备好浪漫的二人晚餐后，毫无预警地接到对方要求分手的消息……被分手的人往往面临着巨大的痛苦与挣扎，一时间眼前仿佛天旋地转，什么都分辨不清了。但其实在收到分手消息的那一刻你最该分清的，就是这段感情是不是真的结束了。

先别怕，你们并没有分开——假性分手

自从我开始研究两性情感之后，就经常收到咨询者的来信。我发现，有很多人其实并没有真的“分手”。

22岁的小秋是第一次谈恋爱，对方是她的学长。

在大学实习期间，小秋进入了一家公司，认识了这位学长。因为校友的关系，两个人接触不免就多起来，日久生情，恋爱发展得顺其自然。

一开始自是甜蜜的，但是好景不长。仅仅两个月后，两个人就爆发了一次激烈的争吵。争吵的原因很简单：学长高中时期有个初恋，二人各自去了不同的大学后就分开了，分开期间也一直没有联络。但在最近的一次同学聚会上，二人见面了。

由于工作原因，小秋没有陪学长参加这次聚会。学长也很坦白，回来就告诉小秋他遇到了初恋，并且还互相留了微信号，但是并没有其他的接触。

小秋当时心里虽然有点不舒服，但想着男友算是主动交代的，便大方地表示“这没什么”。吵架的爆发点，是在两个人吃完饭，学长送小秋回宿舍的时候。学长的手机显示收到一条短信，是初恋发过来的，内容是“今天见到你很开心，也希望以后我们还是朋友”。

小秋当即发飙：“你为什么还要跟她做朋友？想藕断丝连吗？”学长解释了一番，小秋勉强接受了，但两人还是不欢而散了。

自此之后，小秋心里就有了一个心结。

次日是周末，两人本约好了去爬山，没想到初恋又打了个电话过来，小秋的情绪就此爆发了。而学长这回觉得小秋有些无理取闹，因此也没有再做过多的解释。最后小秋赌气自己一个人先走了。到家后，学长也一直没有给她发任何信息，于是小秋很生气地提出了分手。没想到约半小时后，男方回复“那就分手吧”。她再发信息过去，对方没有任何回复。

第二天，小秋冷静下来后，又给男方发了条信息。这次的语气比较平和，男方也回复了她。两个人再次见了面，似乎又和好如初了。

但是好景不长，没过几天，两个人因为“先去吃饭，还是先去看电影”这样的小事又发生了一次争吵，最后争吵的点重新回到了男方初恋那里，其结果自然是再次分手。

这次分手后，两个人在共同朋友的生日会上又见了一面，在双方好友的撮合下，他们再次和好了。

而导致小秋提出第三次分手的，是更小的一件事。

假期，男方趁着室友回老家，约小秋过来，两人一起做饭。本该是一次甜蜜的约会，两人却在“炒菜是否放蒜”这种问题上发生了激烈的争吵。最后，小秋饭都没吃，夺门而出，直接拦车回了学校。

他们这一次的“分手”持续了半个月。

半个月里，两个人没有见过面，连偶尔的电话沟通都是以吵架收场的。

我们暂且抛开这个故事，客观地来做个讨论。

试想一下，当两个人决定真的分开，怎么可能还会发生数次争吵？怎么可能还会有机会对彼此的感情纠葛发出无数次的愤怒的咆哮？其实，这不过是两个人在无尽的拉扯中艰难维系着自己的爱情。这分明就是不想分开的意思！

假如你和你的TA也正处于上述的状况里，那么，我必须要告诉你，恭喜，你们的分手是假性的。你们只是沟通的方式出现了问题。

我们可以这样理解：“假性分手”一般都是因为矛盾突然爆发，其中一方忍受不了这样的情绪波动，而在情绪状态极其不稳定的情况下提出的“分手”。

常规而言，每个人都拥有喜、怒、哀、惧四种基础情绪，而假性分手通常是在这些情绪的推波助澜下，当事人来不及思考便受到了下丘脑直接应激反应的支配。

在吵架的过程中，有一句俗语很好地诠释了这其中的原理——“话赶话没好话”。激烈的情绪波动往往使得我们来不及思考，只会顺着对方的话、对方的思路去争辩。假如对方讲了一句伤人的话，我们也只会回敬一句更伤人的。于是，局面就会发展到越来越难堪的地步，直到最终不欢而散。

有时候一开始可能只是一方在倾诉，但是由于倾听者无法体会到倾诉者的情绪，可能就会提出一些自以为正确的做法，去教导对方该如何处理所遇到的问题，以致倾诉者的情感需求并没有得到回应，于是倾诉者就认为这些“正确做法”是一种指责。结果倾诉者原本对其他事物的愤怒情绪逐渐转移到了倾听者身上。

这就是情绪带给我们的第一反应：我们会习惯性地将自己的怒气发泄到距离我们最近的人或事物上。

同样，在两性关系中，一旦发生争吵，我们首先想到的绝对不会是自己错在哪里，而是“对方为什么会这样对待自己”。在激烈情绪的推动下，我们会错误地把这样的念头进一步地根植在对方身上，并由此得出一个结论：我不要跟这样的人在一起！不过，这也是我们的潜

意识为了保护我们而发出的一个指令，有关潜意识，我们后面会详细讲到，在此，先简要带过。

假性分手的类型

一般来说，假性分手可以分为以下两个类型：

1.习惯型分手

就像我们一开始提到的那个故事，女生一个月内竟然连续3次要求分手，这样高频次地制造分手，就是一种习惯型分手。

怎么会连分手都能成为习惯呢？你肯定会忍不住这样问。

习惯，通常是指长时间形成的一种生活方式。

陷入习惯型分手的男女在恋情中往往缺乏耐受度，他们容易因为一些小理由多次爆发怒火。比如，约会时迟到了十几分钟，对方朋友圈有个异性朋友点赞了，又或者上文案例中“炒菜是否放蒜”……一些不起眼或匪夷所思的事件都可能成为他们发难的理由。

究其根本原因，在于习惯型分手方对这段感情的现状不是很满意，期望通过分手来刺激对方，以达到目的。

当他们第一次提出分手时，另一半由于突如其来的惊吓和不舍，必定会马上增加在这段关系上的投入，如花更多的时间来陪伴对方，购买更加昂贵的礼物，或是更频繁地山盟海誓，等等。这样一来，提出分手的人便获得了明显的感情收益。

这种通过“分手”而获得的收益，会令分手方误认为：只要提出分手，就可以获得对方更多的情感投资。因此他们便开始了习惯型分手的行为，不断地通过提出分手来向对方索要情感投资，甚至认为这是一种解决问题的方式。

但是在这里，我必须要提醒那些习惯提出分手的人，偶然间脱口而出的分手气话，或许会让你在某个时间段得到自己想到的东西，但是一次次的利用与恐吓，无疑会将对方的真心践踏在脚下。对方在多次挽回的过程中，会逐渐失去对你的耐心，长此以往，你们之间的感情基础会慢慢地磨损掉，TA最终也会习惯你的分手行为。当失望积累到一定的程度时，人会变得麻木，终有一天，你的“分手”会成为TA离开你的绝佳借口，而且再也不会回头！

2.爆发型分手

与上文所述的习惯型分手不同，喜欢爆发型分手的人并不希望再次获得对方的感情投资。这类人提出分手多半是因为他们开始在意自己的付出了，并且认为对方并不值得自己的付出，于是期望通过分手来减少自己的损失。

这类的分手类型发生频率很低，有的甚至在两个人相处了一两年后突然提出来。

听到对方提出分手时，被分手方首先可能会感到错愕、诧异，因为他们之前可能曾经发生过多次争执却一直相安无事，也有可能从来都没有吵过架。

总之，这种分手几乎都是在另外一方毫无防备的情况下，由一方突兀地发出信号。

探究其分手的原因，一般来说要么是对对方长期多次出轨的容忍达到顶点，也可能是受够了对方永远以自我为中心的讲话方式……

长时间的负面情绪积累，超过了人的忍受限度，“分手”的念头便犹如火山爆发一般蹿了出来，且一发不可收拾——伴随着激烈的争吵，一场忍无可忍的爆发型分手就此发生。

以爆发型分手为结局的情侣，在平时的相处中，双方对爱情的投入都相当，彼此对对方的付出也比较相当，感情状态原本比较稳定，但是往往会因为其中一方做出了令另一方无法接受的行为，而使两人产生了巨大矛盾，最终分手方不得不提出感情终止，从而减少自己在这段关系中受到的痛苦。

不过爆发型分手大多只是分手者情绪攀上顶峰的一次失控，就像习惯型分手者本来就打算在一段感情中来回拉扯一样，这两种分手都不是真的，看看分手方的具体表现就能够判定了。

对方这样做，一般都是假性分手

假如，你的电话、微信、QQ等通信方式还没有被删，或者是对方删了你之后，你加TA，又被同意了，那么，这说明你并没有真的被分手。

不管对方的态度有多么恶劣，只要TA还接你的电话、回你的信息，简单来说，只要TA还搭理你，你们和好的概率就非常大。

有些人，特别是那些稍微有些孩子气的人，他们一旦生气，就会把对方的联系方式删除干净，但这只是他们一时意气用事而已。当你再次给TA打电话时，如果TA的语气还表现出责备你之类的情绪，那就

说明，这只是假性分手。TA还会因为你而情绪波动，你还能影响到TA，那说明，TA还是在乎你的。

如果你们之间有共同的亲朋好友，也可以间接通过他们打听一下，看看他们是否知道你们分手的消息。如果TA跟你说了分手，却没有告诉亲友或同学、同事，那么这就表示TA还给你留有挽回的余地。

另外，你也可以去TA的说说、朋友圈、微博等社交平台寻找蛛丝马迹。倘若你们只是假性分手，那么TA很有可能会发一些关于感情方面的感慨，例如“从此要学会坚强，学会一个人成长”。TA暴露出来的“爱情软肋”恰恰是期待你回头去找TA的信号。

你这时打电话邀请TA出来，假如接到了肯定的回复，那么请好好把握机会吧，你们很有可能复合！下面，我就来告诉你，假性分手后该如何挽回恋情。

假性分手的挽回

既然分手是假的，那么说明你们的爱情还存在着复合的希望。你们的问题应该是缺乏沟通，或者你可以改变一下你们的相处模式，将那些让TA不悦的做法尽可能去除。TA提出分手的最终目的，不过是想要寻求一个可以重新调整你们相处模式的契机。

明白了吗？所以赶快收起你的眼泪和悲伤，投其所好，满足TA的需求和期望，为重新得到TA而努力吧！

下面分享几个小招数，帮你尽早挽回TA：

Step1 穷追不舍

这一招，态度很重要，你必须要让TA 看到你的真心。因此，你要用足够多的行动来表达你对TA的感情，让TA知道，你们的这份感情还是有希望的，还要让TA感受到你想要挽回这份感情的真诚，以及你想要改变自己的决心，令TA重拾对你的信心。

重点：甜言蜜语，浪漫攻势，态度真诚，行动积极。

禁忌：穷追不舍不是天天堵截TA，不是在TA明确表示很忙时还要去骚扰TA。你要记住，你做的一切都要以TA的感受为中心。例如，你可以跟TA说，“今天要下雨，记得带伞”，但是一定不要说，“下雨了，我好想你，我真的离不开你”。

注意，你说的话、做的事，都要站在TA的角度，切勿只顾着抒发你自己的感受！

Step2 建立安全感

做到了第一步，相信你们的关系已经得到了缓和，只是还没到彻底复合的程度。你们好像回到了当初恋爱的时光，只是对方一直迟迟不肯承认你们现在的关系，有时甚至还会说“我们还是做朋友吧”。别担心，TA只是还欠缺一点安全感。

有人说，安全感是男人给予女人的。

我必须要告诉你，绝对不是！

每个人都需要安全感。我们在母亲的子宫里，始终保持着一个蜷缩的姿态，这个姿态正是我们试图获取安全感的表现。

人，生来就需要安全感。

尤其是处于这个阶段的恋人，更需要你从外部去给予对方足够的安全感。

首先，你要显示出痛改前非的决心。

如果你是男生，你需要让她知道，若你以后再犯同样的错误，她可以以什么样的反应来应对这件事，以及你会得到什么样的惩罚。

如果你是女生，如果他之前不喜欢你黏着他、打扰他的工作，那么到了这个阶段，你应该用实际行动告诉他，这样的情况不会再出现。

其次，你可以制定一些规章制度，来让对方感受到你的诚意。这个规章制度可以是口头的，也可以是书面的，但目的都是为了能让对方感觉到信心和安全感。

最后，用行动来让对方感觉到你是真的爱TA。无须刻意说一些好听的话，甜言蜜语说得太多，反而会让人怀疑其真实性。你要做的就是用实际行动来证明你对TA的爱，让TA知道，无论以后TA变成什么样子，或发生什么事情，你都会永远在TA身边，陪TA一起渡过难关。

做到这些后，TA对你们感情的安全感就建立起来了。这样的感情，就好像是盖房子一样，有了坚实的地基，会更加稳定。

Step3 彻底解决你们之间出现的问题

不管是真性分手，还是假性分手，都意味着两个人之间的相处已经出现了问题。问题既然出现了，我们就要去解决它。不解决好这些问题，就算你们现在和好如初，将来也依旧会有分手的风险。科学研究表明，几乎所有复合后再度分手的恋人，其分手的原因都和第一次

相同。男女思维上的差异，注定了两个人的交流会有或多或少的分歧。理性与感性的冲突是必然的。所以，你们需要多沟通，发现问题时不要逃避，及时指出问题、分析问题、找出问题的根源才是关键，而且这也是长久相处，以及分手后复合、巩固爱情的重要保障。

真性分手

如果说导致假性分手的原因是喜、怒、哀、惧4种基础情绪的失调，那么真性分手则是双方处在社会情绪中的分手。

社会情绪，一般是指伴随个体的整个社会心理形成过程产生的主观心理体验和心理感受，是个体在长期社会交往中体验到和表达着的情绪。其实，我们日常感受到的复杂情绪，即为社会情绪。

每个人不断成长的过程，就是情绪社会化的过程。在这个过程中，我们学会理智分析，学会思考问题，在这种情况下，经过深思熟虑的分手，自然就不再是一时冲动的结果。

但是，真性分手也有可能是由假性分手过渡而来的，并且绝大部分都是如此。

我们在前文分析的假性分手中的“习惯型分手”，便是最有可能演变为真性分手的例子。

一方随意将“分手”挂在嘴边，将其当作是解决问题的方法，殊不知，一次又一次的“分手”消耗掉了对方的耐心和感情，最终很有可能会导致二人真的分手。

真性分手具体可分为以下几种类型。

1.透支型分手

小可和阿南是一对大学就在一起的情侣，两个人都是彼此的初恋。阿南追小可十分用心，两个人在一起的日子也十分甜蜜。但就如同大部分初次坠入爱河的女生一样，小可也具备“作”的品质。

每当阿南惹得小可不高兴，小可就会直接说分手。而每次小可一说分手，阿南就会慌。由于阿南坚决不肯分手，于是便只有百般讨好她。

后来有一次，小可想要阿南陪她逛街。约定好了地方，小可到了之后，阿南还没有来。小可等了十几分钟，阿南才打来电话，说公司临时有事，他必须要去加班。

尽管阿南在电话里十分诚恳地道了歉，小可的心里还是有些不高兴。

乘兴而去，败兴而归。

回来的路上，小可又不小心扭了脚，这就更加重了她对阿南的怨气。

晚上，阿南也没有来找小可，直到半夜11点多才打来电话，说加班太晚了。或许是太过劳累的缘故，阿南没有听出小可语气中的不满，道了“晚安”就真的睡觉去了。

小可却是一晚上都没睡着。她内心觉得阿南不在乎她了。

第二天一大早，小可就忍不住打电话跟阿南说了分手。电话中阿南还懵懵懂懂的，根本没搞清楚情况。

中午，阿南来找小可吃饭，小可没有理他。

两个人的冷战持续了一天，最后以阿南买了玫瑰道歉结束。类似的事情这个月之后又发生了两次，每次都是阿南先回头。

小可第四次要求分手的原因，是她坐车去公司看阿南，阿南无意中说了一句“你以后就不要到公司来找我了，影响不太好”。因为阿南还在试用期，他的本意是担心上司看到他与女朋友见面后会觉得他没有用心工作，但敏感的小可却觉得阿南是害怕同事知道他有女朋友了。

两个人在公交站就开始冷战。这一次阿南也有些不高兴，冷落了小可一周后，才发消息给她。但这次和好没过三天，小可又提出了分手。

满心等着阿南来找自己的小可，在过了半个月后，才意识到事情有些不对劲儿。她发信息给阿南，对方没有回应，打电话却被提示“号码是空号”。

后来，小可通过共同的好友联系到阿南，阿南平静地说：“我想过了，太累了，还是分手比较好。”

上面的案例中，女方在1个月内提了5次分手，一次次冷战都是男方挽留、讨好，第5次后，男方最终认同了分手。

这就是典型的由习惯型分手过渡到了透支型分手的案例。

每个人的耐心和承受力都是有限的，超出了一定范围就会被透支。案例中，阿南虽然数次迁就，实际上早已经有些力不从心。所以小可对阿南感情的怀疑，同样也会让阿南对小可的感情产生怀疑。假

设两个人在一起，一直在不停地吵架，那只会使情感基础变得越来越薄弱，此时双方都会重新思考还有没有必要在一起。

由于双方都在不断地消耗情感，特别是被分手一方， 于是这段感情就像是定时炸弹一般，时不时就会“爆炸”一下，而恋爱双方也会觉得越来越痛苦。分手方和被分手方同时都承受了一定程度的精神压力，而分手往往是由耐受度较低，或者是忍耐相对更多的一方提出。在这里，分手可以视作一种典型的止损行为，用来减缓和降低双方的痛苦。

2.巨变型分手

我有一位好朋友，姑且叫她阿美吧。她确实很美，大波浪发，一米七〇的个头，五官精致，风情万种。

这样的大美人，身边自然从不缺追求者。

阿美谈过一任男朋友，在我们看来他俩属于旗鼓相当的那种恋人。对方一米八五的身高，帅气，有一份年薪不菲的稳定工作。两个人走在一起就是一道风景线，十分养眼。

但是有一天，阿美跟我说她分手了。

而在此前一个月，阿美曾经认真地跟我说，她会在年底跟男朋友结婚。

我深知阿美的为人，她并非拿感情当儿戏的女人。而且，她跟此男恋爱已有两年，她的年龄也已过了30。

直到一个晚上，我们在一起谈心的时候，阿美才告诉我原因。

原来阿美一直都有出国留学的愿望，而这个想法并没有因为她年过30就从此消停，她从来都不是安于现状的女子，但是，她的前任却一心一意想要结婚生子，并且透露出希望阿美婚后就在家养孩子的想法。

在两个人有意无意的数次沟通后，阿美发现，她没有办法改变男方的想法，这时正好有一个出国留学的机会落到了阿美身上，于是，分手也就成了理所当然的事。

“如果，我没有得到这个机会，可能会妥协跟他结婚吧，毕竟你知道的，我的年龄也不小了。”灯光下，阿美举着红酒杯，微笑着对我说。

这件事的后续是，阿美去了国外，其前任也很快与一个相亲认识的温婉美貌的女子结了婚。

我想阿美的前任恐怕到现在都不明白，为什么阿美会突然提出分手，毕竟此前阿美从来没有给过他这样的信号。

两个人在一起数年，虽然也吵过架，提出过分手，但是感情一直都比较稳定，并且还有长期在一起的想法和结婚的打算。突然有一天，其中一方自行离开，坚决地选择分手，这时候，被分手的一方势必宛如遭遇了晴天霹雳一般，除了痛苦，恐怕还会有深深的困惑、迷茫和对分手的不可置信吧。

这样的分手，我们通常将它称为“巨变型分手”。

这类分手表面上看起来是毫无预兆的。其实，你们可能是因为忽然出现的巨大价值差异而导致分开，而对方也可能会故意不告诉你TA

的实际情况，只是寄希望于分手来降低自己或者你的痛苦。

巨变型分手与爆发型分手，初看似乎有一些类似，都是事发突然，也都是期望通过分手来终止自己的损失，然而细细分析下去，你会发现，这二者其实有一个很明显的区别。

区分二者的关键点在于那个主动选择结束这一段关系的人。

假如，你们是爆发型分手，那么提出彻底结束的那一方的行为逻辑就应该始终是一致的。从行为学的观点来看，人在主观意识下的行为，其根本目的是增加自己的快乐。对方之所以会使用爆发型分手，原因就是你让TA感到了强烈的痛苦，这种痛苦使TA在潜意识中选择用结束你们之间的关系来保护自己。因此在这样的分手过程当中，我们能够迅速找到分手的根本矛盾点。

但是巨变型分手的分手方，其行为逻辑却是前后矛盾的。提出分手的那个人拿不出在你看来很充分的理由，TA给出的理由可能会是你们已经没有任何感情了，感觉你们在一起并不合适，等等。

因此就以上的例子而言，假如阿美没有得到这个出国留学的机会，或许她会选择先跟前任结婚。

遭遇了这样的分手，你们之间一定存在着某种程度上的信息不对等。也就是说，对于TA为什么要和你分手，TA的心路历程是什么，TA的价值取向发生了怎样的变化，你并不知情。例如，有的人会因为突然得知自己得了重病，不忍心拖累对方而提出分手，只可惜对方并不了解情况，只有疑惑与苦涩；或者有人的个人价值获得了巨大的提升，比如升职了，认为另一半与自己不再匹配了，于是提出分手。

当然这也取决于个体的性格差异。这一类提出分手的人，有人最终会选择主动澄清和解释要分开的原因；但也有一些人，你怎么问他都不说，或者给不出一个合理的理由。而属于后一种情况的这类人，他们提出分手的主要目的就是要结束感情，开始新的生活。

那么真性分手通常会有怎样的表现呢?

对方这样做，表示是真的想结束

1.以沉默为主

对你所说的话不再那么在意；在你生病的时候，也不会第一时间赶过来照顾你；当你暗示自己想要做什么时，TA可能会装聋作哑表示自己听不明白。你们在一起时，交流变得少了，越来越多的情况是各自玩着手机，一句话也不再说。如果沉默已经成了你们之间的习惯日常，那么你就要担心了，你们的关系大概已经到了分开的边缘。

2.社交方式的断绝

你打电话给TA，TA永远在加班；发过去的信息，要等很久才回过来一个字，甚至干脆没有任何音信。你问原因，TA态度冷淡，直接挂掉电话。打电话的时候，TA也总是机械性地重复“有事吗”“没事我就挂了”这一类话。或者，你们已经说出了“分手”，之后，TA将你从通信录上删除，甚至屏蔽掉，完全把你当作一个陌生人，那么这就是更进一步的置之不理了。

3.告知亲人朋友

正如我们前面所说的，每个人的感情都是自己的私事。如果你们分开后，TA立刻就在朋友圈发出信息，对外宣告你们已经结束。TA的亲朋好友、身边的兄弟姐妹都知道你们已经分手，并且对你的态度有所改变，那么说明，TA应该是下定决心要跟你分开了。

4.聚会时将你排除在外

你们可能还有一些共同的好友，有一些避免不了的聚会。TA会事先问清楚你是否来，一看见你就离开；有关你的消息，TA都会拒绝听见，甚至会跟朋友说“不要再把我的联系方式给某某，不要再传达某某的话，否则我们连朋友都不是了”；走在大街上，你们偶然相遇，TA也不想跟你打招呼，即便是你主动问候，TA也选择视而不见地离开。这都说明，TA已经真的不想再看见你了，这种情况就有可能是真性分手。

5.直接彻底消失

当一个人跟你分开后，选择将自己的所有一切都从你的生活圈中抽离，比如搬离你们共同居住的房子，切断跟你的一切联络，你再也无法找到TA、联系上TA，不管你发生了什么，TA都不会出现在你的面前。那么很抱歉，TA是真的再也不想跟你有任何牵连了。而造成这种结果有两种可能：一是TA已经真的对你无所需求了；二是你有一些所作所为令TA反感甚至厌恶，TA想要彻底结束你们的关系。

好了，说了这么多，有些朋友肯定着急了：真性分手还可以挽回吗？

当然可以！

既然真性分手多半是由假性分手转变而成的，那么说明，感情也依旧是存在的。没有人可以在迅速结束一段关系后，能够做到迅速从心里结束这段感情，除非双方原本就都没有付出过真心。

“分手”只不过是你们现在关系中的一个不愉悦的阶段，并非代表关系会永久结束。你们的感情只是暂时出了问题，解决掉这个问题就好了。

不过在此之前，你需要好好想想，你知不知道TA为什么要这样做，你是不是真的那么想要跟TA在一起，TA的所作所为还值不值得你再次付出。切勿为了挽回而去挽回。

现在，你已经认真思考过了，好，请继续看下去。接下来我们一步步来，挽回不可一蹴而就，甚至不是唯一的目的及结果。

我们都有不得已的苦衷

很多被分手方都认为，分手后，只有自己最痛苦。提出结束的一方只会觉得开心，因为终于甩掉了你。实际上，并非如此，有的时候，TA甚至比你还要痛苦。

从某种程度上讲，这句话是正确的。提出分手的一方有可能是有难以启齿的理由，不得不选择跟你分手，但个中原因难以言说。就像某些电视剧里演的那样：男主角因为重病，不忍心拖累女主角而故意选择分手。当然现实生活中这种狗血剧情出现得并不多，真照这个套路来，也未免太过矫揉造作了。不过有一点却可以肯定，提出分手的那个人，确实不见得就真的是铁石心肠。

谁发出了分手信号

有时候，一段关系终结不在于谁提出了“我们分手吧”这句话，而在于谁是那个发出分手信号的人。如果是男方发出了这样的信号，即使分手是女方提出的，那么她也可能是心灰意冷所致。

什么是分手信号?

1.TA越来越忙

工作结束后的双休日，你们原来会一起看电影、逛街，或者去周边旅游散心，但是某一天，TA开始忙起来了。你对TA提出的任何邀约，TA都表示没有时间。哪怕是两个人一起去楼下吃个烧烤，TA都以“太累了，懒得下楼”为由来打发你。想想你们热恋的时候吧，那个时候TA忙吗？只有在一个人对另一个人的热情减退时，才会连一点点时间都挤不出来。如果TA频繁在周末和节假日以“太忙了”为借口来拒绝你，那么你们的关系就有点危险了；如果TA在拒绝之后还没有任何补偿，就好像这是习以为常的一样，那说明，TA已经对你厌倦了，只是还没找到一个恰当的借口来结束你们之间的关系。

2.把你的话当成耳边风

对喜欢的人，TA的喜好、TA说出的话，我们都会放在心上。假如，你不论跟TA说什么，TA都记不住，比如，你跟TA说了，你晚上做好了菜，等TA一起回来吃，TA却还是当什么也没听见，在外面吃过了才回来，那说明，TA已经对你没什么热情了。对你们重要的纪念日、你说过的不喜欢吃的东西、你爱看的球赛等，所有你在乎的事情，TA都完全不记得了，估计，你们离分手也不远了。

3.无尽的敷衍

刚开始在一起的时候，因为偶然的一次约会迟到，TA的歉意你还记得吗？但是现在，TA会以临时加班、朋友聚会等为借口，来推托和你的约会。你新换了一件衣服，TA视若无睹；你给TA买的礼物，TA只看一眼就放在一边。不管你们在一起聊什么，TA给你的答案永远都是简单的词汇，这一切的一切都透露出一个信息：敷衍。那么这也说明，TA开始厌倦你了。

4.TA经常对你大动肝火

常言道：情人眼里出西施。当一个人十分喜爱另外一个人的时候，对方所有的缺点在TA看来都是可爱的。假如，TA开始不断地挑你的错，动不动就指责你这也做不好、那也做不好；你的一些小毛病，被TA无限地放大；你生活中的小习惯，使TA常常露出嫌弃的表情，且TA会因此大声呵斥你。简单来说，你本身就具有的特点，那些曾经TA认为你特别的地方，现在都被TA拿来当作对你发火的借口。那么，我可以告诉你，这就是TA对你有所厌烦的征兆。

不论男女，当另一半发出以上这些信号时，内心都一定是惶恐不安的吧。因此，或是出于自尊心，或是受不了这种反复无常的折磨，一部分人会主动提出分手。这种看似是你提出的分手，实际上是另一种变相的被甩而已。因为，你原本并不想分开，所以这样的“分手方”往往才是主动寻求挽回的人。可是，选择先离开的那个人，就一定是洒脱快乐的吗？

他可能不得不放手

1.家庭原因逼TA退让

有个咨询者来我的咨询室哭诉，说谈了三年多的男友跟她分手了，她很难过。

她和男友相识于学生时代，认识十多年，相恋三年多，彼此很恩爱，也是以结婚为目标与对方相处的，但是这段感情在一开始就遭到了男方父母的强烈反对。

这只是因为，女方来自一个父母离异的家庭。

男方的家庭条件尚可，父母皆是高知，所以也期望自己的儿媳妇是一个门当户对的女生。男方很孝顺，再加上长期学艺术，也没有稳定工作，因此离不开父母的经济支持。女方跟他在外同居了两年，男方竟然都不敢告诉父母。

因为父母那边的思想工作做不通，男方干脆开启了“两头瞒”的模式。在父母面前，欺骗说跟女方已经分了手；在女方这边，又说还在跟家里商量，目前已有好转，等到时机合适，就带她回家去。

“我以为，他说的都是真的，上上个月放假，我精心准备了礼物去他家看他，想给他一个惊喜……”

可是，这个“惊喜”最后却变成了惊吓！

男方的父母在看到女方的一瞬间，脸色就变了。知识分子的素质，使得他们没有当场发作。女方略坐了一坐，也觉得事情不太对劲儿，便起身告辞。男方母亲上前去将她带来的东西都塞了回去，不冷不淡地说：“你也刚毕业，没什么钱，有时间就多回去陪陪你妈，给她买吧！”

这些话宛如一桶冷水浇了下来。

女方最后一个人去的车站，回来后，过了一天接到男方母亲的电话，委婉地请求她离开他们的儿子。接下来很长一段时间，她都没有办法联系到男方，再后来才知道，男方父母在她离开后，每天都和儿子哭闹，而男方就这样屈服了。

因为依赖父母的经济支持，不敢和父母作对，所以她的男友尽管爱她，也不得不屈服于这所谓的命运。

“本来说好了，以后不论遇到什么事情，两个人都一起承担，我恨他，为什么这么软弱……”

这个二十几岁的姑娘很痛苦，在我面前流着泪斥责男方，但是她又告诉我，当再见面的时候，看着男方同样哭得通红的眼睛，她却什么责备的话都无法说出口。最后，两个人见了一面，就再也没有来往了。

2.异地恋情难坚守

有关专家通过对人们恋爱心理的研究，发现人更容易对身边的人产生好感，甚至发展为恋人；此外，美国心理学家曾对5000对已经订婚的情侣进行调查，结果发现，其中两地分居的情侣最终结婚的比例很低。由此可见，距离对恋情的影响其实是很大的。这也就不难解释，为何说异地恋是一种成本很高的恋爱方式。空间距离大，又没什么特别有效的沟通方式能降低它带来的情感损耗。

于男生而言，异地恋最大的要求就是不要见异思迁，要守得住寂寞。想一想，你的女朋友在异地最大的安慰就是思念着不在身边的你，难道你一定要因为寂寞而去找寻漂亮的女孩作为慰藉吗？

于女生而言，异地恋最重要的就是收起你的小情绪，也就是我们常说的“作”。两个人在一起的时候，你偶尔的蛮横无理还可以看作是撒娇。但分隔两地时，仅仅通过电话沟通，你很难猜测到对方脸上的表情，再加上很多男生恰恰又是反应迟钝的类型，他根本分辨不出你是真的在生气还是仅仅想要他哄一哄。他晚接几分钟电话，朋友圈多了一个女生的点赞，这都不是什么大不了的事情。异地恋的沟通效率本来就差，两个人吵完架再冷战，缓和起来更难，也很容易给双方造成隔阂，久而久之，感情变质，分手也就成必然的了。

当然，能做到这些很难，即使双方都坚守着彼此的感情，也无法忽视“异地”这个本身就是感情最大障碍的因素。长久地思念却很难见到人，不免都会对对方产生一丝丝的怨念。因此而分手的人，唯有长叹一句“有缘无分”吧。

3.自身成长拉远彼此的距离

恋爱中有一条很重要的分手理由——三观不合。

我们现在常说的三观，一般而言是指世界观、价值观、人生观。这是被大多数人所认知的三观，它们辩证统一，相互作用。

一个人对客观世界的看法以及为人处世的底线，都取决于他的三观。只有三观一致的人才会交流顺畅，反之两个人则会争执不断。

那么所谓的三观又是怎么形成的呢?

这其实与我们的生活环境是密不可分的。

我们会因为三观一致而被对方吸引，觉得对方就是自己长期想要寻找的那个人。

但是三观，又会随着人的成长而发生改变。

例如，一对青梅竹马的情侣，两个人的恋情始于心思单纯的校园时代。校园中见识不到社会的复杂，因而他们会认为爱情就是放学路上偷偷摸摸又充满甜蜜的牵手，是一瓶汽水的味道，是以为 “你爱我，我也爱你”便可以轻易得到的天长地久。

但是如果有一天，这两个人分别考到了两所差距很大的大学，他们要完成的学业与接触到的事物都会非常不一样，周遭的人际关系和境遇的差距也越来越大。

或者这两个人，男的选择尽心打拼事业，每天接触的全是最尖端的思想，面对的都是最优秀的人物，而女的则因为在家当全职太太，满脑子只剩下柴米油盐。这样的两个人，越来越同床异梦，话题越来越谈不拢，女人最终被男人提出了分手。

他还爱她吗？也许吧。只不过那样的“爱”已经配不上他要追求的生活，只剩一点长年累月中相守所得的情怀与感激，以及今后他对她的愧疚和怀念。

4.有些感情，从开始便是错误

这个世界有那么一小部分人，将爱情当作换取物质的筹码。一开始在一起的目的就不纯粹，有的是为了钱；有的是为了虚荣；有的是一开始就是想玩玩，为了孩子不得不结合；有的甚至是作为第三者插足一段感情……这样的恋情从一开始就背负了沉重的枷锁，因此极有可能在日后的负重中走向分手的结局。

一份条分缕析的障碍清单

被分手方，常常会抱怨另一方自私冷漠、不顾及情分，丢下你一个人转身就离开，全然不记得当初的承诺。有的人甚至干脆直接给对方贴上一个“渣男”或“贱女”的标签。可是，感情从来都是双方的事情，因为两情相悦二人才在一起，离开虽然是其中一个人提出来的，但那也是由于双方感情出现了问题。

在你不断地埋怨TA时，不妨也问问自己以下这三个问题：

（1）你们为什么会分手？

（2）TA为什么就一定要选择离开你？

（3）你自身真的就没有一点问题吗？

当你反思了自己之后，我们接下来再探讨一下，影响双方感情的阻碍因素到底是什么。

1.遇到了比你更加优秀的人

喜欢天使面庞、魔鬼身材的女人是男人的本能，追求更漂亮的女人对男人来说也是自身价值的一种体现；同样，热爱华美服饰、昂贵首饰，也是女人爱美的表现。所以，假如你的另一半是因为这些原因离开了你，说明你们的感情从来都不够深入，或者这个人生性就肤浅，对这样的旧爱是否要挽回，你也须三思。

2.受到家庭或亲人的影响

在婚礼上，我们都需要接受来自亲人的祝福，父母的支持尤其重要。因此在感情中，即便TA再在乎你，有时候也不得不考虑家庭的因素。如果TA的家人不认同你们的关系，这难免会对TA造成很大的心理

负担；如果是你的家人不支持，一样可能会令TA打退堂鼓。别以为TA就该一味挺身而出呵护你们的感情，你也应该为此付出相等的努力。和家人的沟通要有耐心，想办法问清楚你们感情受阻的症结在哪里。如果你们之间的感情是坚固的，就应该同心协力，共同努力，获取家人的支持。

3.一方的坏脾气

当下处在结婚这个年龄阶段的，多半都80后、90后，这一代人以独生子女居多。很多人从小在家里都是被当作“公主”“皇帝”一般宠爱着。在这样的成长环境下，难免会有一些小性子。即便是非独生子女，我们每个人也都有属于自己的脾气。

女生偶尔的霸道无理，可能会增加男生的保护欲，使得他们更愿意对你百依百顺；男生表现出的大男子主义，或许会让女生觉得有男子气概，并因此而觉得有安全感，她也会更加依赖你。但是如果尺度把握不当，已经影响到了彼此的生活，长此以往，男方会觉得累，女方会觉得烦躁。等到矛盾积累久了，一朝爆发出来，便只剩下分手。

4.缺乏信任

信任是双方感情的基础。当一方开始对一方产生怀疑的时候，矛盾的种子就已悄然发芽了。

信任危机多半是缺乏安全感的一种表现。不要以为只有女人需要安全感，男人也一样。倘若你夜不归宿，你的另一半必定会担心害怕。有些人在恋爱期间，尤其是热恋期，恨不得对方每时每刻都出现在自己的视线范围内，甚至会突击检查手机短信，或者暗中登录对方的各种社交平台以窥探蛛丝马迹。对方只要跟异性走得略微近一点，

就要开始盘查，甚至严禁对方结交其他异性朋友。你每天如同防贼一样提防着TA，TA的安全感也会因此下降，也一样会每时每刻地提防着你。两个人每天都猜测着对方，质疑无处不在，这也会让两人的关系进入恶性循环——一方愈发地觉得对方有事隐瞒自己，另一方则愈发地难以忍受这样的猜忌。

安全感来自内心，来源于感情中两人关系的平衡。如果你在感情中特别没有安全感，那么就要思考是不是你们的相处出了问题，或者是你过于依附另一半，没有自己的生活。如果是由生活中的一些小事引起的焦虑感，一定要学会沟通和释放，不要因此影响两人的感情。

5.不会支持对方

我们每个人的心都有脆弱的一面，要学会拥有足够的敏感去体察另一半的喜怒哀乐。关爱是双方的，男女都需要呵护。假如TA是赚钱养家的一方，那么你尽量在家做好家庭事务，别让TA回到家，再面对一堆杂乱无序的局面犯愁；如果TA的职业规划还没步入正轨，请别嘲笑TA赚的钱比你少，就算TA不能跟你一起承担家庭开销，也不要因此打消TA追求上进的积极性。当TA在工作上受到了不公正的待遇来跟你诉苦时，请不要只顾着指出TA的错误，TA首先需要的是你的关爱，其次才是你理智的分析。当TA兴致勃勃地跟你描述TA的梦想时，不要还没听完就开始嘲笑TA的不切实际。因为TA相信你，才会愿意跟你分享这些内心世界。恋人有时是小孩，在一件哪怕只是很小的事情上，你无怨无悔地支持TA，适时地给TA爱的鼓励，这会让TA很受用，很感动，TA会在心底感激你的付出，会更爱你。

6.太过依赖对方

我们常常看到这样一对情侣。一方忙碌于工作，一方无所事事，拿着手机抱怨对方太忙了，没有时间陪伴自己。事实上，几乎没有人在非常清闲的时候还能赚大把的金钱。

你期望TA给予你物质，就要容忍TA因为辛苦工作而没有太多时间陪你游玩。我们大部分人都是普通人，不是天生含着金汤匙，每个人都需要依靠自己的努力得到自己想要的物质生活。如果你把对未来的期望完全寄托在你的另一半身上，只会让对方感觉有压力。当这种压力积累到一定程度时，对方就会觉得喘不过气，最后必然会离开你。

7.托付感过重

这和前面一种有些类似，但是也有不同。上一种更多的是精神层面的寄托，而这一种则是完全把自己的生活交给了对方。恋爱以后，许多之前自己会做的事情，都扔给了对方来处理，例如，洗衣服、做饭等，这些原本属于自己生活范围内的琐事，都甩手扔给了对方。一开始，对方或许会因为爱而宠溺你，随着时间的不断流逝，TA可能会觉得你一无是处，是一个累赘。每个人在感情中都应该有自己独立的生活，要给对方和自己足够多的空间。

既然我们已经找到了你们分手的原因，那么接下来就要对症下药，谈谈怎么完美地完成你们的复合。

情感中的高低位

相信你现在一定是急于想知道，你们到底还能不能复合，以及你应该怎么做才可以复合。在这里，我不提倡你一味地放低姿态，抱着那个人的大腿，苦苦哀求TA不要离开你，因为这样做不仅不能挽回

TA，反而会令TA离你越来越远。我们要做的是：让TA回过头来找你！

没错，要让TA主动对你回心转意。而这其中的关键便在于：我们要再次吸引TA！

请先把你想要复合的焦急心情平息一下，深呼吸，凡事都先有因再有果。我们从头开始梳理。

恋爱是怎么发生的

据说每个人生来都是一个半圆，来到这个世界上，必须要去找到另外一个与之契合的半圆，才能够变得完整。没有人是不渴望爱情的，无论身份的高低贵贱，追求爱是每个人应有的权利。不管你现在是处于什么样的人生状态，肯定会有那么一个人在某一个时刻出现，直击你的心底！

有人说，“喜欢一个人不需要理由”“在爱情里是没有道理可言的”……的确，爱情是这个世界上最没有办法用逻辑解释清楚的。所以才会有那么一句话：爱的时候，你说什么就是什么；不爱的时候，你说你是什么！

两个人之间的吸引说不清道不明，它随时可能会发生，也随时可能会结束。就像我们开篇所说的，你爱上一个人从来都不是由你来决定的，而是由对方来决定的。也正因为爱情如此神秘，如此变化莫测，它才更加具有吸引力。爱情是我们生命中非常重要的一部分，对人生有着重大的影响，所以我们才需要从这人间最复杂的情感中尽量

掌握住一定的主导权。了解TA为什么喜欢你、不喜欢你，我们才能更好地去谈挽回。

仔细想一想，我们大概都是因为什么而对一个人着迷。是因为TA亮丽光鲜的外表，TA的万贯资产，还是因为TA学富五车、善解人意？

不论是物质层面还是精神层面，这些东西体现的都是一个人的自身价值。也就是说，我们都是被对方的价值吸引的。人与人之间因为彼此的价值而形成相互需要、相互满足的关系，这个人的价值越高，他就会越吸引你，让你离不开他。

那么感情又是怎么产生的呢？可以说它是两个人凭借各自的价值相互吸引而产生的。如果两个人的价值悬殊太大，可能会出现其中一人对另一人拼命追求而不可得的情况，或者在一起之后两个人的需求出现不平衡，价值低的围着价值高的那个人团团转。这也就产生了感情中的高低位。

在真正可持续发展的恋爱关系中，两个人一定是相互吸引的关系，而吸引的本质就要看两个人的价值。没有人能坐在绝对的王者之座，也没有人会一直处于低微的服从位置，这里说的不是个性上的强势或者弱势，而是价值上的匹配，只有双方的价值基本等同，恋情才能长久。人们常说某人的性格太强势，所以他们才会分手。其实那只是因为TA的高价值令TA表现得相对强势，当TA面对自己的女神或男神时，说不定也能驯服得像只猫。人们有时还会说，那两个人虽一个霸道一个温柔，却很互补。这也是因为在关系中他们二人的价值等同，对彼此的需求也等同，所以才会形成匹配的一对。

恋爱是怎么结束的

当一个人的价值很高、很吸引人、让人离不开TA时，那么在这段恋爱关系中，TA就是处于“高位”的，而离不开TA的那个人则处于“低位”。你在一段感情中，是高傲得像个王者，还是像一个伸手乞讨爱的乞丐，关键就在于你是处于高位还是低位。

如何判断你们的高低位呢？是不是一个人比另一个人的外在价值更高，就是处于高位了呢？当然不是！

恋爱中的高低位，主要取决于两个人谁迁就谁多一些，谁总是付出得多一些。例如，你们约会的时候，每次都是由谁来安排的，由谁来照顾另一方的情绪和喜好；吵架的时候，是谁先低头认错讨好另一方……从你们相处的模式中，回想一下，就不难分辨出高低位了。那个总是被动、妥协、迁就对方的人，就是不幸处于低位的人，这种关系其实是不平衡的。

有的人可能觉得在恋爱中，男方理应多照顾女方一些，多付出一些。这当然是没有错的，可是当男方在付出的时候，女方又是怎么回应的呢？是同样地为男方着想，还是只是心安理得地享受着这一切？当你的付出被TA视为理所当然以后，你就该重新审视一下你们之间的关系了。很有可能，你为了爱的付出，已经变相为一种讨好。

为什么会有这种不平等的讨好型爱情呢？说白了，只不过是你更加需要对方而已。简单来说就是，你在对方的生活中可有可无，但你是抱着非对方不可的心态。

有的人在失恋后，彻夜买醉，喃喃自语“没有TA我活不下去了”。这就是处于低位的人常常有的心态。

事实上，这个世界上真的有谁离不开谁吗？

我们每个人都是独自来到这个世界上的，难道在没有遇到TA之前你都是处于死亡状态的吗？

说到底，这都是情感不平衡的高低位在作祟。

可是，那个被你千依百顺宠着的人，在你们的爱情里安心地当呼风唤雨的帝王不就可以了吗，为什么TA还会舍得离开你呢？这就又涉及“可选择性”与“可得性”的问题了。

我们来举一个简单的例子：小时候，我们大家都只能吃两块钱的雪糕，所有人都觉得很好吃；而现在除了雪糕外，还有甜筒、冰激凌、沙冰等各种可口的冷饮，极少有人会长期只吃其中的某一款，因此再也不会觉得雪糕特别好吃了。

当选择一旦增多，原来的喜好就不再是唯一的了。

感情中处于高位的人，往往拥有更多的选择权——TA并没有那么需要你，你其实是可以被替代的。

但感情中处于低位的人，却往往会自动放弃了自己的选择权，认定这个人就是自己此生最爱，是无可替代的。所以忍不住提出分手的人是你，最后心碎无状的人也是你。

我们再来举个现实的例子：那些身边拥有众多追求者的人，就从来不会去在意任何一个追求者；而那些身边只有一个甚至没有追求者的人，就会对向TA发出好感信号的人尤为关注。

想象一下，在我们找工作的时候，假如你一次投递了五份简历，当其中一份简历石沉大海的时候，你最多只是会叹息一声，然后再继

续等待其他的结果。而假如你在精心准备很久后，只投递了一份精美的简历，在没有得到回应的时候，你或许会忍不住打电话询问情况。

我们每个人都在追求更好的恋情，这是人性使然，区别就在于：有的人自身价值不高，可选择的机会很少；而优质（至少比低位者优质）男女的自身价值较高，他们挑选对方的机会和选择的权利相应地也就更多、更大。从而，高位者的可得性相对就更低，而低位者的可得性相对就更高。

所以，别以为你一味讨好就能换得你与TA的天长地久，对TA来说爱情从来都不是感恩。人的本能会使得TA去追求更吸引自己的、对TA来说有更大价值的人或事物，假如在你们的关系中，你的吸引力和价值对TA来说还不够，那么终有一天，你会失去TA。

别挽回，要再次吸引TA

既然会失去，那其实也可以说明，现在的你没有办法挽回TA。如果你还是TA不喜欢的样子，分开后，即使想挽回，你们之间的不对等位置并没有发生任何改变。

这样的你，对TA来说，有复合的必要吗？

或许你凭借当初多年的情分，苦苦哀求留住了TA，但这也只是暂时的。你们之间的位置并没有发生改变，也就是说，矛盾并没有解决，下一次TA还会以同样的原因离开你。

说到这里，可能你会疑惑：当初TA明明是喜欢我的，我对TA是有吸引力的，为什么现在TA就这么不愿意看到我呢？

纳兰性德有句著名的诗句：“人生若只如初见。”

第一次见面时，看到的总是对方美好的一面。当初的你在TA面前，展现出的一定是你最美好的样子，你的某一种独特的思想或气质，带着一股新鲜、陌生的气息俘获了TA的心，那时TA的确被你吸引了。

但是随着你们不断地相处、了解，接下来看到的就不再单纯只是对方的优点了。而且随着关系的深入，一些客观上的不合适暂且不提，你还可能会变得非常依赖TA，对TA需求的增多，会渐渐将TA捧至高位，而你自己最终却只能待在低位。TA站得那么高，像在云端，怎么可能会看到脚下的你呢？你这种做法其实正是主动让TA忽略了你的美好。

这就是为什么我要告诉你：不要只“挽回”，要再次吸引TA。

仅仅依靠“挽回”这一个动作，你们最后仍会重蹈覆辙。TA不可能被你完全打动，暂时性的感动并不代表心动。假如你们之间的价值相差过多，你们在感情中的高低位依然会有悬殊，TA仍旧会对你感到厌倦。

你必须展现出你的价值，再次吸引TA，把TA拉到和你平等的位置上来；你也必须逆转你们之间的关系，再次得到TA的心，让TA像你需要TA一样地需要你。

记住，你们上一次的恋爱是失败的，复合后的你们并非是破镜重圆，而是重新开启了另一段全新的爱情旅程。记住这一点后，你们新的恋情才能真正修成正果！

TIPS

大家会习惯性地认为男生是比较理性的，但以我们做男性社区的经验来看，很多男生在面对分手时，其实比女生还要冲动。他们会做很多平时不会做的事情，比如，不断地向女方保证、痛哭、买醉、撕心裂肺地喊对方的名字，等等。经验证明，这些行为是没有任何作用的，有时反而还会带来负面效果。这种冲动的行为不仅会让对方觉得你是没有底线的，还会拉低你在对方心中的价值，甚至还有可能坚定对方分手的决心。感情就像是两个人在拉着一条橡皮筋，较晚放手的人会受到更大的冲击，也会更痛，但不要因为这种痛楚就去做一些不理智并且还没有用的事情。

CHAPTER 02
在爱中找到自己

我们经常在电视上看到这样的画面： 一方苦苦哀求对方不要走。通常上演过这一戏码的恋人，最后基本上都不会在一起。你看，就连虚构的故事，都透露出这个信息：直接挽回是不可能成功复合的！

当两个人之间的关系出现了转折，即TA不想再继续跟你在一起时，你对TA而言，其实已经比陌生人还要陌生了。陌生人还有再次相逢的可能性，而你，TA根本不想再认识。

在这种情况下，TA巴不得你离TA远远的，你的步步紧逼只会让TA感到烦躁。

也许你们有好几年的感情，也许TA是个容易心软的人，最后，TA回头了，同意跟你重新开始。但是，这难道就代表你们真的再也没有问题了吗？

为什么那么多的恋人反反复复地分分合合，而每次分手的理由基本上又都大同小异？请仔细思考一下这个问题，然后，我们接下来再继续探讨。

请停止一个人的表演

我们每个人在被分手后，除了不断追问原因以外，其余的恐怕就是费尽心思地挽留了。

——“求求你别走，我做错了什么，你告诉我，我改好吗？”

——“我真的很爱你，不能失去你，你别丢下我一个人……”

——“我不能没有你，你别离开我，好不好？”

你是不是也曾说过以上这些“卑微”的话？

而TA却往往只会冷淡地回应你“我们真的已经分手了，再也不可能了”，或者干脆拉黑你，对你置之不理。

失恋的恐慌、委屈、不甘，种种复杂的情绪交织在一起，或许你还爱着对方，受不了没有对方的生活，总之，你抱着不能失去TA的想法，开始了你一个人的挽留表演。

为什么说这是你一个人的表演？因为，这样的挽留不仅不可能挽救你们的关系，而且还会让你变成TA眼中的跳梁小丑！

分手后，哪些挽留行为是禁止的，怎样挽留才是正确的？请继续阅读下去，以下这个案例或许会给你一些启发：

25岁的小剑比较含蓄地留言咨询了一个问题：“女朋友生气了该怎么办？”

我给了他一些恋人闹矛盾的解决方案。没想到随后的某一天，他打电话过来告诉我：“老师，其实，是我未婚妻要退婚了……”

小剑跟女朋友雅薇是从校园恋情开始的，两人是高中校友。他俩因为学生会的一些工作认识后，关系一直不错，但那时候以学业为

重，二人都没有点破，只是互相约定要考上理想的大学。所以直到高考结束后的暑假，两个人才最终确定了关系。

只是现实有些事与愿违。雅薇没有如愿与小剑考上同一所大学，两个人相隔了一座城市。但这短短的距离并没有让两个年轻人放弃，他们开始了长达三年的异地恋。

异地恋的艰辛自然不用说，但是每次见面都会令两个人备感甜蜜。谈到这一段经历，小剑的语气充满了温柔，可见这些回忆在他看来是无比宝贵和美好的。

大学毕业后，为了解决这种“不能经常见面”的困扰，小剑毅然决然地来到了雅薇所在的城市工作。小剑的到来，也让雅薇非常惊喜和感动。大四下半学期，雅薇在学业基本结束后，便选择搬出宿舍，跟小剑同居在了一起。

这个时候，两个人有了结婚的念头，甚至已经开始计划之后的婚礼及家庭生活。

可是等到雅薇大学毕业后，家人的强烈要求却迫使雅薇不得不回到了家乡。小剑只好独自一人留在那里工作。

矛盾便是在这一年开始的。小剑为了雅薇来到这个城市，雅薇自己却走了，小剑心里多多少少有一点不舒服。而彼时雅薇大学刚毕业，由于一直忙于找工作，情绪也不太稳定，有时候会找小剑抱怨一些事情，而这些负面情绪，让小剑也有些烦闷。

那段时间小剑的工作刚刚步入正轨，有时候忙得一整天也来不及喝口水。由于没能及时回复雅薇的电话，雅薇开始对小剑胡思乱想，

不安的情绪导致雅薇对小剑产生了怀疑，两个人见面后也是一样，一方觉得另一方不够体贴，另一方觉得对方不关心自己，两人往往为此闹得不欢而散。

将近年底时，雅薇辞掉了工作，小剑感到很不理解。于是两人又发生了争执，雅薇感觉很受伤，提出了分手。

分手后，小剑积极反思了自己，主动重新联系了雅薇，本就有感情的两个人再度和好了。

这时候雅薇打算自己开淘宝店，她跟小剑商量后，得到了小剑的支持，但是雅薇的父母却不能理解，尤其是雅薇的父亲，见到雅薇每天都坐在电脑前，认为这是“不务正业”。不被理解的雅薇在气愤中选择了离家出走。

小剑得知这件事后，安慰了雅薇，又主动以雅薇的名义去找雅薇的父亲道了歉。

这个举动让雅薇父母对小剑的印象极好，婚事也就顺理成章地提了出来。

这时候，雅薇和小剑都到了适婚年龄，小剑父母也在咨询小剑的打算，两人就此开始筹划结婚。

过完年后，双方父母见面商谈了婚事，决定先举行订婚仪式。

次年年初，二人就订婚了。

但订婚后的雅薇却总是心神不宁，而小剑由于工作比较忙，也就没有太在意这些。

之后，有次小剑加班到很晚，没有接雅薇的电话。等到他忙完回家，发现已经是半夜12点了，便只给雅薇发了个“晚安”就睡觉了。

第二天，雅薇没有给他发消息，工作繁忙的小剑也没有往心里去，直到下午，他收到雅薇的分手短信。

小剑感到很吃惊，他打电话过去，雅薇冷淡地表示自己已经决定了。

“在你身上，我感觉不到关心，没有安全感，有时候，我觉得自己根本就没有男朋友！我也看不到跟你的未来，你找时间回来处理下退婚的事吧！”

雅薇说完这番话便挂了电话，小剑再打过去，她直接关机了。

意识到事态严重的小剑，急忙赶了回去。雅薇闭门不见他。焦急的小剑只好请求雅薇的朋友帮忙劝说，但是这些挽回做法似乎让雅薇更加反感了。雅薇拉黑了他，几天后才勉强接了他的电话，态度更加冷漠。

六年的感情，小剑无法放下，可是又不知该怎么做才好，无奈之下，他找到了我。

电话里，小剑的语速不急不缓，即便心里很焦急，也尽量将事情陈述得有条有理。这是个稳重的男孩子，只不过缺乏一些感情经验而已。

在我看来，雅薇做出这样的举动，并非一时冲动，恐怕在异地恋期间，她就对小剑积累了不少情绪。

经过初步的判断分析，我指出了这段恋情里的一些问题：

（1）异地恋时，双方由于缺乏沟通或沟通不畅，致使女方内心有怨言，而男方未能及时察觉。这导致女方认为男方自私、不关心自己，生活如同只有自己一个人一般，毫无依靠，也没有安全感。

（2）男方的情感表达太过强烈，不够理智和冷静。被分手后，立即频繁地挽留女方，未给对方一段缓冲负面形象的时间。

（3）男方让过多的亲朋好友介入到两个人的感情之中，过多的劝解会令女方烦躁不安。

我把这三个问题提出来跟小剑进行讨论，小剑在赞同之余，也不断地询问我该如何解决。于是，我又给了他一个简单的初步方案。

思路与步骤：

（1）冷却矛盾。

（2）合理而冷静地进行少量沟通，争取女方的再次信任。

（3）逐步增进女方的再次信任；

（4）友好交流，使得双方达成一致意见。

实际做法：

（1）停止对女方穷追不舍的联系，暂时将自己的情感冷冻起来，不去打扰女方。

（2）告知亲朋好友不要再给女方施加压力。感情原本就是两个人的事情，牵连的人越多越不好。

（3）冷静思考两个人之间的问题和处理方式。

一般来说，情感冷冻的时间最好在三个月以上，鉴于小剑的情况比较特殊，二人尚有感情存在，因此我建议他在七天后再跟雅薇联系，并给出了联系时需要注意的点：

（1）向女方表达自己这几天的思考成果，侧重于承认自己的错误，不去指责对方，表达自己内心真实的想法即可，但不过分暴露情感需求。例如可以说“我觉得我有些事情的确做得不对，以后我尽量改”，但不要说“虽然我有错，可感情是两个人的事情，你难道就没问题吗”或是“我不能失去你，你别离开我……”这类的话。

（2）试图去理解女方的感受和处境，对自己做得不够体贴这一点表示遗憾，并提出解决问题的方案。

（3） 流露出对女方的关心和挂念，但这和强烈的情感表达不同，例如可以说“这几天我挺想你的，不知道你过得怎样”，但不可以说“我太想你了，没有你我活不下去”。

良好的沟通过后，雅薇应该会消除这几天因为小剑“死缠烂打”而形成的负面印象，随后小剑就应该逐步取得雅薇的再次信任了，但这还需注意以下两点：

（1）沟通过程中，尽量多地回忆这么多年的美好和不易。

（2）对未来的发展和异地情况的改善做一个可执行的方案。

一个星期后，小剑告诉我，他跟雅薇见了一面。见面后，虽然只是吃了个饭，然后他就送雅薇回家了，但在两人道别时雅薇跟他说了“路上注意安全”。

这是个好的转变。

另外这次吃饭，两个人各自说了一些自己心中的想法，对有些事情达成一致。随后，我又指出了接下来要达到的两个目标：

由于双方在前期沟通中已基本理解并认同了对方的想法，因此，之后更要主动寻找机会，就问题的改善进行更细致的讨论；对将来的发展做出好的预期，以进一步巩固女方的信心。

但仅仅解决这些表面上的问题还是不够的，为了避免小剑和雅薇今后重蹈覆辙，我给小剑本人提出了两点要求：

（1）学会站在对方的角度思考问题，再忙也不应该忽略女方的情绪波动，尤其是在女方已明确表达自己不满的时候，更需要注意与女方的相处方式。

（2）改变自我，规划工作，将工作和生活融合起来，合理安排时间，对自己要做的事尽量做到“心中有数”。

小剑是个悟性极高的聪明男生，他很快就明白了我的意思。礼貌道谢后，小剑没有再跟我联系。一个月后，他给我发来了两个人的结婚照，告诉我，他和雅薇计划五一的时候旅游结婚，回来再请亲朋好友吃饭。

得知一对有情人终成眷属，这是件非常开心的事情。实际上，在与小剑的接触过程中，我就知道这段恋情肯定会有一个好结果的。小

剑个性纯良，与雅薇感情深厚，懂得把握生活的大方向，只是由于之前懵懂，忽视了雅薇的情感需求。

现实生活中，类似的例子也不在少数。很多人心中明明很在意对方，却不懂得如何向对方表达，以至于造成对方的误解。其实，在面对情感问题时，以冷静的态度处理双方的矛盾，更多地站在对方的角度，理解和接纳对方的情绪及需求，是可以保持长久恋爱的有效方式。

爱，就要真的让TA明白。

我们在辩解时，通常是在辩解什么

古希腊的人们认为争辩是能出真知的，只有进行剧烈争辩之后，才能获得事实真相，获取真正的智慧。所以在当时的雅典街头，到处都是找人争辩的人，这群人争得脸红脖子粗，谁都不肯先服谁，在当时被称为最有智慧的人。

从古至今，很多人都喜欢用争辩来解决问题。在校园里，我们总和同桌争吵、跟班主任叫板；在职场上，我们也总喜欢与意见不合的同事舌战；同时，我们也热衷于和家人斗嘴。但是唯独对于爱情，争论和辩解几乎解决不了任何问题。

爱情是这世界上毫无道理可言的一件事。

一对情侣出去旅游，两个人在分岔路口有了不同的意见，男生认为该向东走，女生认为该向西走。争执不下的时候，二人决定向当地人询问。一位长者看了看男生，平静地回答他：“如果你想顺利地回去，就向东走；如果你还想要女朋友，就向西走。”

当然这只是个笑话，但是，事实上也的确如此，没有人想要一个时时刻刻与自己争得脸红的爱人，特别是当你们的感情已经到了TA希望分开的紧要关头，你越是拼命解释和辩白，越是让TA觉得不可理喻。

那么在分手之际，我们通常拼命辩解些什么呢?

1.想证明自己没有错

在人与人的沟通过程中，往往会涉及一个原则，即自我价值保护原则。

自我价值是一个人对自身的肯定与评价，而自我价值保护就是对自身价值的心理支持，防止别人对自己进行贬低和否定。这世上内心特别强大的人毕竟还是少数，大多数人都是在意其他人对自己的评判的，遑论这评论来自自己最在乎的人。

当你听到TA跟你提出分手后，分手这个行为就犹如TA对你做出的评判。你会觉得，是不是TA认为你做错了什么。这时候，你的本能会对你发出保护的信号，这个信号令你下意识地替自己辩护：我并没有做错什么!

你会想要找TA问分手的原因，并责问TA为何要分开。这是一部分人在面临被分手时第一时间出现的状态。

你可能会直接质问那个人：“我做错了什么，你要离开我？”又或者，你表面上装作若无其事，却会在深夜里买醉，对着朋友哭诉：“我并没有做错什么，TA为什么不要我？”

但是实际上，一个人要跟另外一个人分手，往往并不是因为对方做错了什么。

在现实中有这样一种情况，一个人离开了上一个对象后，找的下一任对象各方面还不如前任。

因此有人会愤愤不平地说：“TA找的这是什么人，能跟我比吗？”

既然喜欢是价值互相认可的结果，那么，一个自身价值还不如你的人，怎么就能轻易夺走你的地位呢？

你肯定会有这样的疑惑。

其实，这种思维逻辑本身就是不对的。

你认为的价值，不过是大多数人所认同的，在TA的心里，你可能又会是另外一番情况。或许你颜值很高，远超TA的新恋人，但是，你的这种价值对TA毫无吸引力，TA喜欢的可能是新恋人的高瞻远瞩。

吸引，永远是一段感情能够开始、维持的前提条件。你自身的价值再也不能吸引TA了，那么你所有的那些优点、所有对TA的好，也就理所当然被TA视而不见。

2.想证明是对方的错

在谈论这个话题前，我们不妨先来做一个这样的假设。

如果有一个你不喜欢的人，经常在你面前不断地指责你犯了错，你会是什么感受？肯定恨不得这个人立刻光速从你眼前消失，最好从此再也不见。

好了，回到我们刚才的话题上来。

在TA跟你提出分手后，TA对你可能早就已经没了当初的热情和耐心，这个时候如果你再去跟TA争论对错，还妄想将这段感情结束的过错全部都推到TA身上去，TA会怎么想？

设身处地，换位思考一下，假如你是TA，是不是也不想再搭理你自己了？

当然，你一腔真心都付诸流水，声嘶力竭，满腹委屈，自然是值得同情和理解的。也许正是因为TA做出了对不起你的事情，你们之间才会发生种种不愉快，从而导致你们分手。你的悲痛与不甘需要一个发泄口，所以你通过大吵大闹，把所有的伤痛都倾倒出来。只是，你有没有想过，这样做只会毁掉你们最后一丝情分，想在一起就更难了。

每个人心里都住着一个“婴儿”，它平日被我们作为成年人的理智压制着，然而每当遇到类似失恋这样的大事，我们就会变回“婴儿”。真正的婴儿哭闹时，会有爱TA的母亲或家人给予安慰，可是分手时，你面对的是一个不再爱你的人，你认为TA会听你陈述你们之间那些所谓的对错吗？

还是那句话，感情是这个世界上最没有道理可言，但是又最理所应当的一件事。

因此，爱情要以相互吸引为先，逻辑、道理只能暂且放到一边。

3.想证明“我只是对你好”

“你要相信我这么做都是因为爱你。”“我是为你好才那么做的，我们不要分开好不好？”“我那么爱你，你为什么都看不到我为你做的一切呢？”……

你一定在电视剧里见过无数相似的桥段，没恋爱时听到，满是嗤之以鼻，一旦失恋后，你发现它们也成了自己的口头禅。

爱上一个人，总愿意倾自己所有对TA好。女生要月亮，男生不敢摘星星；男生志在四方，女生便甘愿包揽所有的家务杂事，在背后默默地照顾他。这样的付出是对方需要的还好，但最怕的就是，它只是你的一厢情愿。

很多人一旦沉浸在感情里，就会完全丧失自己的理智，变成一厢情愿的那一方。

他们找不到其他更好地表达自己价值的方式，将自己完完全全地奉献给爱人，仿佛感动了对方，就能得到爱的回馈。可是，爱，从来就不是感激。爱的成分中可以有感动，但是感动从来都不占据主导地位，也不能长久地维系一段感情。

在我的工作经历中，有这么一件令人感叹的案例。

潇潇是个敢爱敢恨的女孩子。大学期间，她进入了学生会，并认识了一位她很喜欢的学长。

在所有人面前，潇潇都毫不避讳地表示对学长的喜欢。有次开完会，有人问潇潇喜欢什么样的男生，她直接就说了学长的名字，当时学长就站在她的后面。众人欢笑着起哄，两人就这样在一起了。

恋爱期间，潇潇对学长非常好，每天早上都会起得很早，买好早餐在男生宿舍门外等他，双休日时还会偶尔想法子煲个汤什么的。大学毕业后，两个人进了不同的公司，每次约会的地方也都是潇潇提前安排好。假如男友加班太晚，潇潇还会坚持在楼下等着他一起回家，尽管两个人并没有住在一起。

他们在一起将近三年的时间，全是潇潇在事无巨细地照顾他，把他所有的喜好摸得一清二楚，全心全意地付出。没想到在假期二人约会的时候，学长却向她提出了分手，并且说："其实我一直都是拿你当妹妹看待的。"

这一切宛如晴天霹雳。不过好在潇潇拿得起放得下，她没有哭哭啼啼地挽留，而是径直选择了离开。

跟我的交谈过程中，潇潇的语气还算平和，但是我能看出，这次失恋对她的伤害很大，直到现在她都没有真的放下。

我后来联系到了潇潇已婚的前任，对方沉默了很久才告诉我，实际上，他当时也是喜欢潇潇的，只是潇潇的好让他感到窒息，让他觉得自己配不上她。

"跟她在一起，我觉得压力很大，她做的每件事都在提醒我：如果我对她不好，我就是个渣男，结果，您也看到了，我最后真的做了回渣男。她没有哪里不好，是我不好，但是我真的受不了，比方说她给我煲的汤，大热天的，我真不想喝，但是她说对我身体好，还强迫我喝下去……"

有关这场恋爱的对与错，我作为一个局外人不好评判什么。但是我对这个故事的感触还是挺深的。

你看，感情从来都不是你付出多少，对方就能给你多少。为什么？因为感情是两个人的相互吸引，而不是其中一方一味地付出与讨好。潇潇的前男友其实将这个姑娘的好都看在了眼里，奈何自己实在无法给予她等量的感情，因此最后，潇潇的一腔热情越发让他感觉窒息，让他想逃。在这种情况下，潇潇还一味地以“为你好”的名义为自己辩护，反而更令对方感受到了一种巨大而又无形的压力，在这种情况下，对方是不会为她的付出而感动的。

人的本能，使我们在面临伤害的时候会替自己辩解。这也是潜意识中我们对自身的一种保护。分手严重地伤害了我们的自尊心，我们急于从这种否定中为自己找到自尊，或者试图通过争辩来激发对方的愧疚感，让对方发现自己的好，最终回心转意。

可是，在爱情里面，“真理越辩越明”却是一个伪命题，因为感情本身就是不讲道理的。企图通过理性来解决情感问题，并不能收到很好的效果。情侣之间争辩到最后只会变成输赢的较量，而这样的较量不管结果如何，你都只能是个输家。你音量越来越高，身心也会越来越疲惫，最终，TA看你的眼神会越来越冷漠、失望。对一个拼命想要赢TA的人，TA还能有多少感情呢？

你到底是爱TA，还是爱你的自尊和骄傲？可能正是因为你没有将TA放在你最重要的位置，所以才会对TA的离开喋喋不休，极力为自己澄清辩解。是，你很好，你对TA好得无可挑剔，TA也全部都明白，可是，这成为不了TA能爱你的原因。

不是所有你认为的好，都是TA喜欢的好。假如，你的好让TA窒息，那么TA根本就没有办法和你相处。明白了吗？你所谓的“我只是对你好”，让TA不舒服了，所以TA只能选择离开你，来减轻压力。

无法抑制的消沉，你不爱自己了吗?

与前面所说的被分手后纠缠、哭闹不同，有一部分失恋的人，表面上十分“洒脱，懂事”。他们会大大方方地祝福前任，并挥手离开，且再也不去和前任联系，将巨大的伤痛闷在心里。

在没人的时候，他们会自己哭泣，没完没了地反省自己有多失败，或者把手机调成飞行状态，给前任打一堆根本发不出去的文字。这样的人多半理智而且隐忍克制，可是，这并不代表他们失恋后就能真的过得好。

不肯放过自己，情绪低落，意志消沉，久而久之，他们比那些大哭大闹的人更难以抚平伤口。

有句话是“哭出来就好了”。可这样的人，刚好就是不会“哭”的那种类型。他们根本不知道怎样去给自己减压，怎样让自己从悲伤里走出来。

他们表面上生活如常，和亲人朋友也都正常来往，有问有答，但是内心慢慢变得非常敏感，对朋友不经意的一句话都会反复琢磨：自己是不是做错了什么，或是，TA是不是在取笑我？TA越是想让别人觉得自己很好，内心就越焦躁不安，外表就表现得越紧绷。TA自己都没意识到，这段失败的感情稀释了TA的正能量，让TA变得更消极了。

从某种角度来说，这种失恋，才真的能够毁掉一个人！

为什么有人说失恋可以让人变得更强大？又为什么有些人反而失去了原本的开朗自信？

实际上，失恋并不能使我们变得更强大，而是驻留在我们体内的自然修复能力在失恋时支撑着我们，只不过有人善于利用它，而有人却一直忽视它罢了。

很多陷入恋情的人都忘了一件事：在爱别人之前，我们首先要学会爱自己。

是的，爱自己是一种好好生活的必备能力。

关于“爱自己”的言论，我们并不陌生，可究竟怎么做才是真的爱自己呢？

很多人对此都只限于表面的理解，认为爱自己就是给自己买精致的衣服、吃一顿美味大餐、舒适地做一次美容或足疗……物质享受固然是对自己好的体现，但这距离真正的自尊自爱还差了很多。

学会爱自己，准备好回归一个人

每个人都活在两个世界里，一个是物质世界，另一个是虚拟的精神世界。

真正“爱自己”的人，不但不会一味地贪图享受，反而还会在内心生成一种鞭策驱动力。在我们身处巨大的困境之时，这种驱动力能及时把我们拉出来，避免我们陷在困境里无法自拔。

假如你真的爱自己，就会用尽一切办法，让自己的生活看起来美好，不论在什么时候，都不自怨自艾。

请你仔细想想，一个失恋的人，要如何从这种打击中恢复，并让自己重新充满希望地活着，仅仅依靠别人的同情和帮助吗？

恐怕还是只有靠自己吧。因为只有自己才能意识到：我要振作起来，我要好好生活，再这样消沉下去，不仅会让那个抛弃我的人看不起我，连我也会看不起我自己！

拥有这种积极乐观的心态，才是真的“爱自己”。

但是，这种“让自己过得美好”的做法，绝对不是做给他人看的。有些人在失恋后之所以会让自己落入消沉、可悲的境地，是因为TA的“拿得起，放得下”均是做给别人看的。为了不让前任或者周围的人取笑自己，TA努力克制、压抑自己的悲伤，装作过得不错。一到了夜深人静、无人察觉的时候，之前的伪装就会如同洪水泄闸般退去，无处安放的脆弱和可怜此时便会呈现出来。

如果真的爱自己，那么就要学会接受自己，除了好的、对的，还有自己的不完美，以及在恋爱中犯下的错和失恋的事实。

你可以尝试这样做：

1.适当发泄自己的情绪

有些人认为，成年人就应该收敛自己的情绪。诚然，这样是对的，但是收敛不等于压抑。在失恋的时候，选择把所有悲伤都憋在心里不与人说，很容易憋出内伤。其实，正视自己遇到的困境，适当地寻求亲友的安慰和建议，也不是懦弱的表现。我们生来就不是孤立的，有时也需要别人的一个肩膀和拥抱。为什么失恋后要痛哭一场？因为哭出来可以促使我们正视分手，以及正视自己并不是超人这个事实。只有认清自己，才能找到改变自己的方法。

2.学会宽容地对待自己

让自己的内心变得坚韧，宽容地对待自己，这两件事听起来好像有些矛盾，其实，后者是促成前者的一个前提。分手后感到伤心、受伤甚至恐惧，都是很正常的，而发泄自己的情绪也是正常的表现，所以，如果你这样做了，就不要为自己的行为感到羞愧或者后悔，宽容地接纳自己的另一面，我们实则也就拥有了另一面的力量。

3.温柔对待周遭的一切

听起来有些残忍和不公平吧？受伤的是你，难过的是你，还要你温柔地去对待一切、接纳一切，去原谅生活的不完美，这合理吗？但你要明白，遇事不急不躁、不抱怨，平和地与世界共处，才会令我们的内心变得丰盈强韧，最终也才会使我们真正受益。

注意，这里说的温柔并不是让你刻意压制自己的情绪。情绪强压在心头不释放、压抑情绪让表面看起来很平静，但内心却在日复一日的焦灼中慢慢崩溃。我们需要消化我们的负面情绪，以达到内心真正的平和。

一个经常任性撒娇、无理取闹的人其实并不爱自己，正是因为不知自爱， TA才会不断地折磨对方，从对方身上索取爱意。一个失恋后始终郁郁寡欢的人也不爱自己，因为即使你折磨自己，TA也不会出于怜悯而让你重回到TA的身边；即使你佯装坚强，更不让别人看出破绽，可心里总是装着苦涩，这更不算是对自己好。

如果你真的很爱自己，那么失去一段感情也好，开始一段甜蜜的恋爱也好，你都可以平和地将它们当作生命中必然的经历，最终不管是收获喜悦还是空留失落，你都会看到不一样的风光，所以无须强求。只有想通了，你才能真正走出失恋的阴霾，做一个全新的自己。

回归单身状态

上一节，我们已经说过，分手后直接去挽回是一种并不高明的方式。挽回TA，留住TA，让TA重新和你在一起，这是我们想要的结果，但并不是我们选择的战术。

当男女之间的情感关系出现危机时，大多数人可能会向身边的人寻求建议。而身边的人则一般会制造机会让你们独处，让你去向TA表现，比如给TA买礼物，给TA送去自己亲手制作的爱心便当，等等。

但是这些客观的建议，有时候并不能处理好问题。毕竟，感情不能只从逻辑上去思考。因此这一类的建议往往不实用，起到的作用不大不说，还有可能会适得其反。你们之间的情感只能你们自己去体会，旁人很少能够真正地指导什么。

那么，怎样挽回才是合理有效的呢?

通过相应的特殊训练和思想改造才能达成你想要的目标，这其实就是“二次吸引”的意义所在。

“二次吸引”，简单地说就是教你如何掌控情感的主动权，即由你来选择TA，选择重新开始这段感情。我们前面说过 “爱情是怎么产生的”，“二次吸引”就是要带你开始一段全新的爱情。

强制性的挽回策略，通常都会给对方带来压力。而“二次吸引”的出发点则在于减压，通过一些技巧，让你的内外都发生变化，从而重新吸引对方，让TA跟你复合!

那么在具体的实践过程中，应该如何让TA迅速被你重新吸引呢?

虽然我们是来谈如何用“二次吸引”挽回那个人的，但是在此之前，我却要问你：你是真正、彻底地准备回归到一个人吗？

有人肯定要问：“我之所以要挽回TA，就是因为不想一个人，为什么我还要先回到一个人？”

答案：你们确实已经分开了。

不管是何种原因造成你被分手了，在上一段感情中，你肯定还存在着某些方面的问题，它们都解决掉了吗？你的负面情绪都调整好了吗？你已经把自己变得更好了吗？

倘若都没有，那么你的“二次吸引”挽回战术就毫无意义。

已经过去的，就成了过去式。不管你怎么追忆、痛恨，它都不会再发生任何变化，因为这件事已经彻底翻篇了。

在下决心开展新的恋情时，不管你是想挽回前任，还是打算跟另外一个人在一起，在这之前都请清空你脑子里有关上段感情的负面数据，忘掉你们之间的种种不快，忘掉自己曾经的任性负气或者卑微祈求，甚至，你还要忘记那个带给你伤害的TA。

一个全新的你，才可以完美地开展属于你的“二次吸引”之旅。

戒掉爱情的毒瘾

其实感情有时候宛若毒药。心理学家研究表明，在恋爱关系中，一旦对方能够带给你以下三种感觉，你就会觉得离不开TA：

（1） 主动向TA寻求亲密接触，这也是人类会主动向其他个体靠拢的本能。

（2）让你产生强大的归属感。在你生病或受到挫折时，TA可以照顾你、安慰你，成为你的避风港。

（3）TA给你带来安全感和自信心，让你和这个世界有新的联结。

有的时候，与其说我们爱上了一个人，不如说我们是在依赖一个人。依赖，实际上也是爱的一种表达方式，但是过多地将自己的喜怒建立在对方身上，就很容易失去自我，从而变成感情中的低位。现实生活中，像这样的人不在少数，他们这样做的原因多半都跟自己的成长环境有关。幼时的情感缺失，促使他们成年后非常需要建立亲密关系并渴望被人照顾，这都是缺乏安全感的表现。因此，有的人即便外表伪装得十分独立自主，一旦遇上对TA表达关怀和保护的人，他们就很容易将这个人当作爱恋对象。

当他们真的开始一段关系后，依附心理会变得越来越重，比如有的女生要求恋人必须时刻跟自己保持联系，不在一起时一定要短信电话不间断；有的男生会经常问恋人今天除了他还跟谁在一起了，都去了哪里，做了什么……

确切地说，他们只是希望对方能够满足他们情绪的愉悦，也就是说，他们陷入的很有可能是这段感情带来的情绪，而非情感本身。而内心不强大、缺乏安全感，也会容易使人依附对方，当过了热恋期，这种过度依附就会使对方腻烦，最终导致分手。

因此，对依附心理极重的人来说，失恋就不仅是失去了一个爱人，还意味着所有的情感需求都要戛然而止，这当然令人难以接受了。

所以一般来说，被分手的人往往比分手方更难过。分手时那个人已经走了出去，但另外一个人还停在原地徘徊不前，怎么会不怅然若失，频频回顾，深深后悔失落呢?

依恋情结让人在分手这件事上更加难以自拔。

我的读者，假如你是这种失恋人，或是也有类似的依恋情结，请不要担心、苦闷，你只是一时间戒不掉这种依恋而已，在你尝试着把你的依恋情绪转移以后，就会好多了。

曾经难过委屈的时候对TA发的牢骚，在TA那里寻求的安慰，试着寻找其他人来实现。你可以试着去结识一些新的朋友，多出去走走，参加一些聚会、活动，转移你的注意力。或者，回家去陪伴你的父母，听他们唠叨唠叨人生经验。切忌一个人在家发呆失神，追忆过往。你要学会建立新的依恋对象，只有这样你才能尽快从失恋的阴影中走出来。

当然，最佳的方式，是学会自己给自己建立安全感，与其从他人身上寻求慰藉，不如自己从心底真正强大起来。尝试做一个遇事不慌不忙的人，遇到麻烦首先不要找别人帮忙，思考一下这件事本身的价值，它到底值不值得你的情绪受影响。不断地从身边的小事中思考、梳理和自我尝试，一点点独立起来，这样，你也就能自我治愈感情中的创伤了。

放下那个人

失恋后什么最难？多数人应该会回答：“忘了TA最难。”

时间是最好的良药，能够治愈所有的一切，可是愈合的速度却有快有慢。你花费了如此多的时间跟TA在一起，你们拥有过很多甜蜜的回忆，有过对未来的期望，点点滴滴都刻进了你的骨子里，再要抽离谈何容易？

忘不掉，是大部分失恋人面临的一个最大的难题。

而且，越是刻意地想要忘记，一起经历的过往便越是在脑海中不断浮现，遗忘也就成了最难做到的事情。

有的人为了假装自己已经忘掉了，常常会信誓旦旦地说：“我早就不爱TA了，我只是恨TA，恨TA浪费我的时间和精力。” 可是，没有爱，何来恨？

你会没来由地对身边的一个陌生人产生恨吗？

恨，也是一种感情的付出。

真的要忘掉TA，就请把“恨”也剔除掉，把TA带给你的一切情绪，都慢慢剥去。这样你才会长出新的枝丫，拥有新的人生。

要彻底忘记，你必须学会，放下TA！

请继续看下去，下面给你三个受益终生的好建议。

1.停止抱怨

在我做情感咨询的经历里，有的时候会接到一些让人哭笑不得、可悲可叹的电话或信件。咨询者一边对我痛诉前任的种种不是，一边

觉得自己痛苦、委屈——自己对感情如此认真，怎么会这么遇人不淑，老天爷实在是太不公平了！可是，他们在大倒苦水、大骂对方之后，还是会小心翼翼地问我："老师，请问我跟TA还有可能吗？"

这么讨厌TA，这么恨TA，把TA所有的缺点都事无巨细地暴露出来，却还是想要跟TA在一起，这难道不矛盾吗？

根源就是放不下。

通过他们的讲述，我就能够判断出他们还爱着那个人，因此才会如此割舍不下。若是心中没有情了，自然也不可能费尽心思地寻求复合，更不会还对那个人念念不忘，连跟TA的很多细节都记得清清楚楚。

但是分手后不停地说对方的坏话，这可不是什么高明的情感处理方法。

不过，这种做法其实也是潜意识的一种保护行为。一段感情走到了尽头，双方肯定都有责任，把过错都推到对方身上，而自己却避重就轻，如果那个人提出分手，你更加有理由怨恨TA。但是，当你把自己放到受害者的位置上，不断地将那个人塑造成人渣，你身边的人对TA的印象还会好吗？如果你现在想跟TA复合，他们会怎么想你？这对你的复合之路而言，有好处吗？

有人会说："老师，我只是心里堵得慌，想发泄一下，心里并不是真的那么想的。"对此我完全可以理解。那么多的委屈和伤害，急需一个出口，否则你会崩溃的。抱怨前任的过错，确实可以暂时缓解你的情绪，可是，你真的都将这些发泄到TA身上了吗？对此TA受到影响了

吗？显然没有！你只会使你身边的人产生不满的情绪，以至于最后大家都不想再听你倾诉。

其实，刚分手时，你悲伤难过都是正常的。你可以哭，可以发泄，可以跟亲近的人倾诉，但需要注意，不要抓住机会就没完没了地倒苦水，也不要跟不熟悉的人说这些，交浅言深会让你变成他人饭桌上的谈资，并且也只会加重你因失恋而产生的焦虑情绪。

抱怨、吐槽，有一两次就好，之后你便要学会放下，逼着自己转移注意力，尽量忘掉分手的不开心。

请记住，不管是不是TA真的对不起你，你都要停止抱怨。你抱怨得越多，只会越发降低自己的价值，更何况，TA可能根本就听不到、看不见你的不满，所以你又何必这样作践自己呢？

2.终止投入

谈恋爱的时候，尤其是热恋期，两个人都会想方设法地把自己的资源倾注到对方身上，倾注到你们的感情中，这个叫作恋爱投入。

恋爱投入并不单在物质层面，如请吃饭、送鲜花和礼物等，更多的还是情感层面的投入。你为TA而牵动的所有喜怒哀乐，都是情感投入。

当其中一方提出分手后，简单来说，可以理解为TA“撤资”了，不再为你们的感情做出投资了。但是，这个时候，作为留守一方的你，还在为这份感情投入。因此，你会想TA，会偷偷去看TA最新的动态，会暗地里打听TA的近况，甚至还可能会在TA生日的时候寄去一份礼

物。你也会在深夜里买醉、恸哭，责骂TA的冷酷无情——但在此必须指出，你因为TA而产生的任何情绪波动，都是你对TA的情感投入。

再说得浅显易懂一些：恋爱的时候，双方都同时进行着投入；分手后，TA终止了投入，而你还在单方面投入。这显然是不公平的。

这种不公平会让你感到越来越不满，倘若一直持续，崩溃是迟早的事。

所以，你要做的就是，切断和TA的一切联系。一方面删掉TA所有的联系方式，不要再去关注TA；另一方面，每当你忍不住想TA的时候，记得提醒自己，不要再做不公平的投资！

别再在心里苦巴巴地期待TA回来找你了，既然TA没有遵从你的意愿离开了你，你再怎么盼望，TA也不可能因为你的想法而改变。不过，你虽然改变不了TA，但可以改变自己，把那个悲伤不已的自己从回忆中拯救出来。所以请先迅速终止你的情感投入吧！只有停止对TA继续付出，你才能逐渐把TA看淡。这样，你才能蜕变，才能对TA进行二次吸引！

3.陪伴自己

美国心理学家伊丽莎白·库伯勒·罗斯曾在《论死亡和濒临死亡》一书中，将死亡之前的心理变化分为五个悲伤进程阶段：

第一个阶段:否认；

第二个阶段:愤怒；

第三个阶段:讨价还价；

第四个阶段:沮丧；

第五个阶段:接受。

被剥夺了依赖感的人，一般都会经历以上五个阶段。什么是“被剥夺了依赖感”？比如得了绝症将要从生活中被剥离，失恋突然从一段温暖的二人关系中被剥离。这么看来，失恋的痛苦还真的堪比死亡。

但是你毕竟只是失恋，并不是真的要死去，别那么悲痛欲绝，放过你自己，好好陪伴你自己吧。

不过在此之前，请你静下心来想想，跟TA在一起之后，你是不是耗费了太多的时间和精力去陪TA，以至于为此放弃了自己的兴趣？你之前喜欢的业余活动，是不是为TA而放弃了？你身边朋友的聚会，是不是因为TA而极少参加了？你很喜欢的某样东西，是不是为TA的挑三拣四而忍痛割舍了？

在这场感情中，你把自己的位置摆得多么低！你只考虑到TA，完全丢失了自己，也正因为如此，你不再是当初TA喜欢上的那个你了，而TA也会越来越不把你当回事，甚至弃之如草芥。

谢谢TA的离弃之恩吧！

感谢分手，感谢TA的不珍惜，这样你才能重新拥有自己、陪伴自己，你才能重新获得新生，成为你想成为的人。自我陪伴是个提升自我的机会，也是一个有效转移注意力的方式。当你开始尝试你很想做的事情之后，你的生活便会充满喜悦，你也会从生活中再次获得乐趣。你和自己独处后，就会发现，自己经历的五个阶段的时间会迅速地缩短，而这场失恋的阴霾也在不知不觉中消散。

狠下心，和过去彻底说Bye Bye

在前面一章我们说过，分手后你首先要做的一件事就是回归到一个人的状态。请记住，这是非常重要的一环。因为你只有先适应了一个人的生活，才能进入下面的断联阶段。

断联，是分手后复合十分重要的一步。

首先，我必须要告诉你，我所说的断联是真正的断联，而非你一面删掉了TA的联系方式，一面又暗地里千方百计关注TA的最新动态。

其次，你一定要调整好自己的情绪，断联，是必须要做的！

最后，请别担心，断联后你的改变TA是看不见的。

下面，我来告诉你断联的作用和重要性。

情感冷冻

前面我们已经讲过断联是怎么回事。断联还有一种说法，叫作情感冷冻。情感冷冻，也可以理解为一种温和式的断联，它是指你依旧可以与被挽回方保持联系，但不要在情感上暴露自己的需求感，仅做回普通朋友即可。

虽说情感冷冻属于断联的一种，但是情感冷冻并不是真正的断联。形象地来说，情感冷冻就是暂时将你对TA的情感需求放到你的心理冰箱中储存起来，等到需要的时候再把它放出来，即便你内心对TA仍旧是思念的，也要克制着不表现出来，你们还可以有少量的联络。而断联则是要你从心底真的放弃这个人，以后也不会主动去找TA，TA

从你的生命里被彻底地剔除，因此断联期间你完全不会去联系TA，并且也不会去想TA。

情感冷冻解释起来并不难，但是真正操作起来，却很少有人能在保持联系的同时，又完全不暴露自己的情感需求，为了以防万一，还是建议冷冻期间尽量不要联系对方。

对方已经拒绝继续跟你保持联系，这说明你们之间的矛盾已经到了最高点，这个时候就算你不想冷冻情感，对方也会让你没办法找到TA。所以还不如你直接将情感冷冻，说不定还会让TA对你高看一眼，这样你们的感情尚且有挽回的余地。当然了，假如你真的能够做到完全将对方当作普通朋友，也就不需要情感冷冻这一道程序了。

1.情感冷冻的原理

情感冷冻既然也属于断联的一种，其原理与作用和断联当然也是类似的。很多人在听到对方说分手的时候，第一感觉是懵懂失措，等到反应过来后，往往会用尽一切办法直接挽留。前面章节我们说过，这种行为是不可取的，而这时候，你需要做的就是情感冷冻。

情感冷冻和断联最明显的差异在于，情感冷冻是让你不去主动联系TA，如果TA主动来找你，你可以有少量的回复，但要做到平淡对待，不能暴露出自己的情感需求；而断联不仅是让你不去主动联系TA，当TA来联系你的时候，你也仍能保持不回应。

也许你担心断联或者情感冷冻会适得其反，让TA真的离开了，而且这无疑还是自己主动放弃的。非也，冷冻和断联都不是放弃。真正的放弃是你在不联系TA之后，每日自怨自艾，以泪洗面，一天天地消

沉下去；或者快速开始下一段感情，以填补上一段感情带来的创伤；是你从心里承认，你们的感情真的结束了，你失败了。

可是，情感冷冻和断联并不会叫你这样做，之所以选择情感冷冻，是为了让你自己变得更好。

不过也不要天真地以为，只要你能忍住思念，“失联”一段时间，你们就能和好如初了。我们反复强调过，在不与TA联系的这段时间里，你需要做的事情，才是促使你们得以复合的良药。冷冻，是给你一个重塑自己的机会；冷冻的目的，是为了让你找回自我价值，以对TA产生二次吸引。

2.适合情感冷冻的情况

如果TA已经不接你电话、不回你信息，甚至直接拉黑屏蔽你，那么，你在TA心里的形象至少暂时已经变得很差了。这个时候，你就必须用情感冷冻，不让TA感觉到你的存在，这样TA才会慢慢淡化你那些不好的印象，甚至还会开始回忆起你的好。

如果你们分手后，还是可以正常地相处，如同普通朋友一样，偶尔有来有往地发个信息，那么说明你是个做事较有分寸、较为理智的聪明人。这种情况下，就没必要使用情感冷冻了。不过，我得提醒你的是，你可能一时间能够控制得很好，但是，在TA偶尔抛出一个对你有所关心的信息后，你却不一定能忍住对TA诉说思念，这就不妥当了。TA这样做可能只是无聊罢了，并不一定真要跟你重归于好，过分的热情可能会让TA对你的印象变坏，觉得你可得性太大，太过廉价。

假如，你实在是太想见TA了，也不是完全不能见。你可以偶尔与TA和你们的共同好友一起吃个饭，但是次数别太频繁，见面的时候也

别过于关注TA，你要将你的注意力和谈话重点放在你们的朋友身上。

要是你们偶然遇上了，或者因为一些不可避免的缘故需要联系，不要过多对TA诉说你的近况，你们的谈话内容要尽量避开感情，说一些无关紧要的话题，比如新闻、娱乐节目等。切记，千万不要将话题绕到你们的过去！

3.别怕他“忘记”你

又回到这个话题上来了，很多人就是怕冷冻或断联期间，对方真的一走了之，或是开始新的感情。如果事实真的如此，这又该如何处理呢？

首先，我得承认，你说的这种情况，肯定是有可能的。就算你们天天在一起，朝夕相处，TA时刻出现在你的视野里，这种情况也还是会发生的。

你以为TA只是“忘记”你了吗？怎么可能。从记住一个人到忘记一个人，哪有这么容易！TA不过是想通过故意冷落表示不再对你有兴趣而已。既然你已经对TA毫无吸引力了，那么TA去开始一段新的感情也无可厚非。这跟你在不在TA身边关系并不大。

其次，你们的感情已经出现了问题，无法继续下去，你们也已经分手了，TA不再是你的恋人了。TA是否开始新生活，这与你无关。

最后，我得重申：断联也好，冷冻也好，你都只是为了你自己，不是为了TA！

在经历了一段时间的情感冷冻后，你的改变总会有办法让TA知道，那时，TA会在潜意识里把你的新形象和以前作对比，TA会觉得你

真的变了，并且变得比以前更好了。

当你能重新吸引到TA的关注时，你们离复合还会远吗？

4.冷冻需要的时间

从理论上来说，冷冻的时间自然是越久越好，只有时间越久，你在TA脑海中那些负面印象才会消除得越彻底，而TA也会对你的新形象越发地好奇。

通常，我们建议，这个时间最短也不要少于3个月。

这个时间对你来说，也许太漫长了。你那么渴望见到TA，这对你来说简直是折磨。

但是客观来说，这个时间长吗？

不，一点也不长。而且在此期间，你要做的事情太多了。你需要重新审视自己，仔细思考你们之间的感情为什么会出现不可弥合的裂痕，你怎么会变得这么低微，你要如何提升自己，找回自信，让自己变得更加有魅力、有内涵。

你必须经营好你自己的生活，使它丰富多彩有意义，只有当你好好爱自己的时候，你才会得到别人的爱。

断联

1.断联的五大知识点

（1）断联让你们双方冷静。

两个感情走到穷途末路的人，给对方的伤害一定都不小。分手前，你们肯定用最恶毒的话刺伤过对方。

就算是那些和平分手的情侣，好聚好散也不过是表象，分手后内心能真的保持平和的，恐怕没有几个人。对 “分手”这件事，短时间内想起来，也依旧会像是在心口上扎针吧!

只有感情到了无法挽回的时候，才会真的分手，这也证明，双方的矛盾已经不可调和。带着这样一个大的隐患，两个人再想和好如初，谈何容易?

这也是许多人吵架时会说“先分开冷静冷静”的原因。这实际上是一种聪明的做法，因为话赶话没好话。吵到最后，两个人都筋疲力尽，便会不愿再跟对方说话。而相处中，最怕的恰恰就是无话可说。

如果你也想聪明地处理你们之间的关系，那么就应该正确地应对这种情况。

TA提出分手，义无反顾地离开了你，这说明，TA对你的容忍已经到了极点，这个时候，即便你内心再有不舍，也得落落大方地让TA离开。因为TA此时对你的印象已经很消极了，你现在的任何挽留都是令TA厌恶的纠缠，因此这只会加深TA对你的坏印象。你只有大方地从TA面前消失，这种负面印象才能得到缓解。

古人说：“一日夫妻百日恩。”

人的感情是无法做到突然终止的。分手后，TA对你的情意也许还在，只是你们之间闹得不可开交，所以 TA才会忽视了自己对你的感情。但是，随着时间的流逝，你不再出现在TA的面前， TA却会慢慢

回想起来你的好，并且也会重新想起曾经喜欢你的那种感觉。所以，断联是很有必要的。

只有你真的跟TA断联了，TA才会逐渐想起你的种种好来，这样你在一段时间后出现在TA面前时，才会令TA眼前一亮。

和TA断联的这段时间，于你而言，也是一个很好的反省自己、改变自己的机会。你要好好审视一下自己，看看和TA恋爱后你发生了哪些改变，是不是丢失了自己，是不是过于骄纵，等等。另外你也可以想想，TA对你的所作所为，究竟还值不值得你挽回TA。

也许你为断联所做出的努力还会让你遇到更适合自己的人。

（2）制造新鲜感和神秘感。

每个人都有求知欲，通常会对自己感兴趣的事物尤为好奇。探索欲是每个人都有的。在两性情感中，每个人都会对对方带来的新鲜感及神秘感产生兴趣，进而被吸引。

在我们还没遇见自己喜欢的那个人之前，我们应该都会在心中对未来的TA设定过一个框架，例如，希望她是个长发飘飘的漂亮姑娘，或者希望他是个风度翩翩的阳光帅哥。

当现实中出现一个有几分符合设定的人时，你肯定会好奇：世界上居然真的有这样的人啊！又或者TA跟你想象中的完全不一样，并且TA也不同于你曾见过的任何人，于是你也会想：怎么会有这样的人呢？

新鲜感和神秘感在前期能够起到很好的吸引作用。

可是，一旦真正相处起来，好与坏，美与丑，都会逐渐展现在对方面前，卸下了面具和伪装，也就卸下了幻想中美好的光环。没有了光环，缺点也就会暴露无遗。人性中那些躁动、挑剔、失望，也都会渐渐跳出来，这都是导致分手的因素。

那么，该怎么办呢？

断联就是帮助你们修复关系的一大利器。

彻底地断联，能够把你重新变成一个对TA来说相对陌生的人，尤其是转变后全新的你，对TA来说又具备了新鲜感和神秘感。你再也不是那个吵架时飞扬跋扈、蛮不讲理的人，也不是那个抱着TA的大腿苦苦哀求的可怜虫。你的神采飞扬，对TA来说都会是一种新的吸引力！

不过，这并不就代表万事大吉了。如果你仅仅靠新鲜感和神秘感就能永恒地留住TA，那你们之前也不会分手了。

吸引，只是开始；而合适与否，才是重点。制造新鲜感和神秘感只是复合的一个手段，但别妄想就此便能彻底改变你们的关系。

请继续看下去。

（3）制造强烈的心理落差。

提出分手、选择离开的那个人，往往在这段感情中都处于高位，而被分手的那个人则在低位，这个情况是既定的。恋爱关系中，一般都是低位的人讨好高位的人，并全力满足处于高位那方的需求。

高位的人在享受的同时，也会逐渐把这一切认定为理所当然，而且越来越嫌弃低位的人。可当分手后，TA不再联系你，你也不再联系

TA，这可能反而会让TA不习惯，从而产生思想落差。

不要小看这个思想落差，这正是你翻盘、逆转你们之间关系的基础！

人都有虚荣心。提出分手的那一方，或许真的觉得你很烦，对你毫无兴趣，所以才要跟你分手，但是TA可能也正在想着你会不会痛哭流涕地去哀求TA，更加讨好TA，以求TA回心转意。TA习惯了对你发号施令，或许也正想享受你继续锲而不舍的追求。假如这个时候，你偏偏决然地切断了和TA的一切联系，你猜TA会怎么想？这份落差感会让TA讶异，TA会对你刮目相看，也会重新审视你们之间的关系，对自己在你心里的地位重新做一个衡量。

你也可以设想一下，倘若你每天都能见到一个人，那么TA身上的所有细微变化你不可能一眼辨出；但是，如果这个人离开你一段时间，突然间，以一种你从来没有见过的样子出现在你面前，你会不会觉得眼前一亮？

断联后不断积累、变化的你是全新的，对TA来说这就是一个巨大的惊喜。

你在TA身边一直默默付出的时候，TA可能会忽视你的隐忍和迁就，但当你离开了，你带给TA的习惯则会令TA备感失落。尤其是在TA空虚寂寞的时候，对你的思念便会愈发强烈。这些都是你留在TA印象里的加分项。

所以当你以崭新的面貌再次与TA见面时，你对TA的吸引力将是巨大的。

（4）为提高魅力制造足够的时间和空间。

想要制造出我们上面所说的巨大的惊喜，你必须在断联这段时间里，真正用心地去提升自己。否则，你依旧是你，TA依旧是TA，你们之间的地位不会发生任何改变，即使复合了，之后也会再次分手。

所以，在断联这段时间，你需要用足够多的时间和空间来好好打造自己。丢掉往日的自怨自艾，重拾自己的兴趣爱好，全身心投入到工作、学习和旅行中，去结交新朋友。暂时忘记TA，散发出自信的魅力。

当你发现自己一个人原来也是那么优秀的时候，你距离再次吸引TA已经不远了。

（5）断联不是断给TA “看”。

有的朋友或许会有这样的疑惑：“我切断了联系，那我为TA做了什么，我变得有多好，TA也看不见啊！”

首先，请你明白，你的断联不是为了TA，而是为了你自己。

抛开所有有关TA的一切，切记，断联是为了你自己。

在前面，我们说了很多有关断联的好处，但是之所以能够产生效果，前提条件就是你真的回归到了一个人的状态，彻底从心里跟TA断联了。只有你能心无旁骛地做好自己，断联才有意义。

假如你只是抱着让TA对你另眼相看的想法来做这一切，那么与其说改变，倒不如说你是在努力表演，在尽力地扮演着你认为TA会喜欢的恋人形象，这样自欺欺人的“断联”，你认为会有用吗？

断联，就是真正切断有关TA的一切，不要想着TA会不会看见，当你真正变得优秀的时候，又有什么能够遮挡你的光芒？

我再悄悄告诉你，人失去才会懂得珍惜。当某样东西属于自己的时候，无所谓；一旦被谁从自己手上夺走了，又觉得非要拿回来不可。所以，请放心，TA的这一面会促使TA定期查看你的近况的。当然，也有一部分人，会特别理智，并不会这样做，那么我再告诉你，由于你们身边有一些共同的好友，你不跟TA见面了，他们还会跟TA见面，所以别担心，他们“好管闲事”，会在有意无意间对TA透露出你的改变。

2.断联的运用

简而言之，断联比情感冷冻更决绝一些。

假如你在尝试过情感冷冻的方法后，仍旧没能好好地改变你们之间的关系，又或者你们成功复合了，但是TA对你的态度与以往并没有什么不同，TA很快也会厌倦的。那么，请狠下心来，决定断联吧。

反复的冷冻处理，已经不能解决你们之间的问题了，而且或许还会让TA对你们之间这种分分合合的状态彻底厌烦。

所以，种种迹象表明，我们该采取“断联”的措施了。

其实，断联在一定程度上也可以理解为“彻底消失”，就像人间蒸发一样。实际上，断联是挽回过程中十分有效的一个手段，可惜的是，大部分人都很难做到，甚至完全做不到。

因为断联最重要的就是彻底，并不是一边“断联”着，一边还偷偷地看着TA的朋友圈，暗地里装作若无其事地打听着TA的消息。

你认为你是在“断联”，但另一方面你却又时刻想让TA知道你的辛苦努力，这怎么能算是真正的断联？

断联就是要切断你们之间的一切联系，你不能再去联系TA，关注TA，TA也无从得知你的消息和近况。这样双向的信息中断，才是真正的断联。

断联需要多长时间？这个时间不好确定。原则上来说，也是越长越好，最好比情感冷冻的时间长。假如有一天，你觉得你可以对TA产生二次吸引了，你自身的价值已经提升到能够吸引TA再次回头，对你产生倾慕的心理，那么你就可以选择出现在TA面前了。

是不是感觉很难、很痛苦？觉得这样漫长的时间太过煎熬了！

好的，那么我问你，你痛哭流涕、低声下气地哀求TA，眼睁睁看着TA怜悯你、嫌弃你、厌恶你，还对另外一个比你优秀的人献殷勤，这样会更好吗？

假如你不去改变你自己，这就是你最后的结局！

所以，你为什么不趁此机会，将自己打造成一个更好的人呢？

没有谁的恋爱可以一帆风顺，轻轻松松。分手后的挽回成功与否，心态至关重要。你必须保持良好稳定的心态，坦然地接受失恋这件事，并度过漫长的重塑时间。这就是我们人生情感路上的挫折，你如果不去克服它，就轻言放弃了，那么结果必定是失败的。决心和行动力，才是提升自身价值的关键。

所以，请丢掉你的犹豫和纠结，下定决心为自己努力一把吧！

纵使凄风苦雨，也要心向阳光

金无足赤，人无完人。我们每个人生来或多或少都会有些缺点。遗憾的是，很多人都知道这一点，却并没有想过试着改变。

世界上唯一永远不变的事情，就是改变。

想要重新夺回TA的心，就得具备二次吸引TA的魅力。你最好能够扭转你们的高低位，让TA回头来找你，而非你去乞求TA。

所以，你需要改变。

你需要变得比从前更好、更加有价值、更加光芒万丈！

改变先从调整心态开始

既然你已经读到这里了，想必也能接受失恋后不纠缠、不争吵等负面分手态度，也知道了分手后不能一味自怨自艾，要想办法让自己快乐起来。

深呼吸，我们需要好好休息一下。

请坐下来，给自己好好泡杯茶，闭目养神。

现在，调整好你的情绪了吗？平静了吗？

OK，我们来看看如何培养让自己身心更加健康的小习惯。

1.听音乐

这是一个很简单的方式，但是却很有效。选择合适频率的音乐，能帮你放松紧绷的神经，或者安抚你悲伤的情绪。

刚失恋的时候，强烈的悲伤还是会笼罩着你，自欺欺人地说自己没事是没作用的，所以，不如听听悲伤的音乐，痛快地大哭一场，释放掉身体里的负面情绪。不过，一定要适可而止。哭过之后，你可以再去试着听听摇滚、轻音乐，或者其他类型的欢快歌曲，让自己的情绪到达有些亢奋的状态，跟着歌曲一起哼唱，发泄自己的痛苦。抽掉负面情绪，尽快地变得积极阳光起来，你才能更有吸引力。

2.去健身

这也是一个很好的调整心态的方法。

身体是革命的本钱。强身健体是我们一辈子都该坚持的事情。也许，一开始男性天生的英雄气概会让他们格外照顾娇弱的女生，但是一次又一次的“麻烦”，也会让他们有身心俱疲的感觉。在不断对比身边独立懂事的女性之后，他们会更愿意选择可以一同进步、一同承担困难的独立、有趣的女性。

去运动吧，相信我，这绝对能给你的自身魅力加分。同时，健身还有另外一个好处——它不仅能帮助你消耗掉一部分体脂，还能帮你清除一部分心理垃圾。研究表明，人们在健身结束之后，会发现异性变得比平时更有吸引力，因为随着身体的放松，你的心也会慢慢地打开。所以分手后可以多去健健身，除了可以保持完美的身材，还可以释放掉内心的负面情绪，让自己变得更有魅力。

3.去旅行

很多人沉浸于过去的回忆，就是因为他们还一直待在原来的地方。你们相恋时一起租住的房子，TA走了，你还在。你一个人每天看着充满你们共同回忆的地方，怎么能不缅怀不伤感呢？

出去旅行吧，就当给自己放个假。一个陌生的地方给人带来心境上的改变，光靠想象是没办法体会的，只有走出去了才知道。你永远不知道在旅行中会经历什么，也许你会因为一件事而解开心结，也许新的朋友会给你的生活增添乐趣……而且，看看山清水秀，不仅能拓展你的视野，能增长你的知识和见闻，更重要的是，还会在不知不觉间改变你的气质，这对提升你的自身价值有极大的帮助。

4.调整你的表情

失恋了，我们知道你很伤心、很难过，但是长期把这种悲伤表现在脸上，你的魅力可是会大打折扣的。

对女生而言，微笑是一个不错的表情。研究发现，男性认为女人微笑时最有魅力。多笑一笑，不仅能放松你的神经，还可以帮助你意识到生活的美好。同样，表情温和的男生，会让女性觉得更加温暖。研究发现，无论男女，都更容易靠近让人觉得安心的对象。

记住，别把你的负面情绪都堆在你的面部表情上，这除了让你更加沮丧外，没有任何好处。

外在形象的改变

爱美是人的天性，人生来就喜好追逐美好的事物。在你们刚开始恋爱的时候，或许你会很注重仪表，你会在约会前，用心地选好衣服，特地洗澡、洗头发。但是，随着你们交往的深入，尤其是当两个

人朝夕相处后，你就会觉得在TA面前没必要再伪装，从而开始放纵自己。

有人会说，真爱一个人，要看TA的内涵，外表并不重要。

这话当然有它的道理，可是，你确定你的内涵已经由内散发到外，明显到让人一眼就能发现吗？连看都懒得看你一眼的TA，如何能够注意到你的内涵呢？

请不要看轻外形改造的作用，其实这一项改造，时间相对较短，并且效果还最为明显，性价比可谓非常高。

1.换个发型

失恋后有些人会选择改变以前的发型，例如把长发剪短，寓意“从头开始”。一个合适的发型，的确可以让人的外在形象焕然一新。建议你去找专业的发型师，根据你的脸型、五官来设计一个与你气质相符合的新发型，这种改变会让你感到自信很多，你带给周围人的感觉也会不一样。

2.更换服装风格

你非常相信自己在服装挑选上的眼光吗？你非常了解什么样的穿衣风格最适合自己吗？如果答案是否定的，那么现在你日常的穿衣风格应该暂时先抛开。因为，你平时穿的那些真的不一定能呈现你最佳的风采，穿来穿去只有一个风格，这样的你在别人的眼里也会稍显无趣。也许这也是你一直处于低位的一个很重要的原因。

去服装店多试穿一些你没穿过的风格的衣服吧，换个感觉，多尝试几种风格，改变以前单调的穿着习惯，这不仅能够显著提升你的气

质，还能让人觉得你是一个每天都能发现自我的人。

3.注重保养

有人说，世界上最公平的就是时光的流逝。这样说是对的，也是不对的。

每个人都会老去，但是也有些人脸上的岁月痕迹并不明显，比同龄人要年轻许多，这就是保养的功效。

我说的保养，并非要你去整容。我们只需要让自己看起来从容又体面即可。找到适合你肤质的护肤品，自然地给皮肤补充水分。这点男女都是一样的。

还有，我们上文说过的健身。坚持运动也是一个不错的保养方法。运动能促进身体新陈代谢，可以使你的体态保持在一个相对年轻的水平上。

保养和运动都需要长期坚持，不可一蹴而就。

良好的生活习惯，会使人受益终生。坚持下去，你很快就会看到满意的效果。

内在素养的提升

人与人的吸引可以从外在开始，但是长久的相处肯定是与内在分不开的。相爱容易相处难，说的就是这个道理。TA或许当时爱上了你光鲜亮丽的外表，但是在相处的过程中，你们之间内在的契合，才是维系你们关系的重要纽扣。

人的内在，包括个人性格、说话方式、做事风格以及心态、文化及认知水平等诸多方面。相对于外表改造，内在素养的提升是一个长期的过程。

想想，后来TA为什么会对你不满？是因为TA接受不了你火爆的性格，还是因为TA不喜欢你说话时会词不达意，抑或是因为你们没有太多的共同话题，在TA畅谈自己感兴趣的领域时，你常常一头雾水，不知道如何接话？

一方在性格上的缺点，或是双方的思维无法处在一个相同的水平线上，这些都会造成感情关系中高低位的不平衡。因此，请你仔细回想，只要是对方曾经提出的希望你能稍作改变的方面，你都要重视起来，尽可能让自己不再带有这些“不良因子”。在实际改造过程中，你可以通过有针对性的阅读、训练来充实提升自己，或者多参加质量比较高的群体活动、观看优秀的文艺节目来陶冶情操，与有真才实学的人接触，提升自身的认知水平，拓宽自身的视野。

1.改变生活方式

健康、高质、良好的生活方式永远比病态、平庸、消极的生活方式更吸引人，因为前者体现了一个人的生活价值。

本书的另一位指导者——“坏男孩”和“小鹿情感”两大情感社区的创始人巫家民，在他所著的《野兽绅士》中曾经提过，人在满足了基本的生存需求后，会追求更高质量的生活。这一条尤其适用于男女两性，不管是男人还是女人，都倾向于选择能够使自己的生活质量得到显著提升的伴侣。这个人既要懂得工作，也要富有生活情趣，还能够

把拥有的物质资源有效转化为生活资源，这样的人无疑是充满魅力的。

既然你已经准备和TA复合，想要二次吸引TA，那么在这个时候，你的生活方式，可以尝试着向TA靠拢。例如，TA是个运动达人，那么你以前喜欢宅在家的做法就该有所调整；TA热爱艺术，喜欢文艺的事物，那么你整天看暴力粗犷电影的习惯，恐怕TA真的有些难以接受。

想要和TA在一起，至少要保证两个人的生活模式有足够多的交集。你们有话可说，有事可谈。但是有一点需要注意，这并不是让你一味地刻意讨好TA，如果你这样做了，那就跟我们上文说到的“无底线的讨好迁就”一样了。你还是要基于自己的生活模式进行改变，别仅仅为了挽回TA来为难你自己。你只是要让TA知道，你的生活理念是健康、上进的，你并不是无趣之人，这样TA自然也会再次对你产生兴趣。

2.摆正心态位置

人和人的相处过程中，心态起到了至关重要的作用。回想一下，在之前的恋爱关系中，你是不是控制欲太强，每时每刻都想要抓住TA，想要听TA说爱你？这似乎只是爱情中的真情流露，但是它会影响一个人的性格。

当你过度执着于一件事情或一样东西的时候，你的神经会逐渐绷紧，进而造成你患得患失、疑神疑鬼的状态，久而久之，你性格中偏执的一面便会展现出来，而那时你全身都会散发负面磁场，TA也只会离你远去。

每个人都不可能完全被另一个人占有，我们是独立存在的个体，感情再深，TA也只是你生活中的一部分。所以，请从现在开始，记住这一点：你只是在谈恋爱，在愉快、轻松地享受着爱情的甜蜜，不要过多地让对方承受自己的控制欲和依附感，你都只是你，TA也只是TA，你们永远都不可能真的变成一个人！

3.时刻充满自信

畏畏缩缩的人，总会让人感觉焦急。在人群中，我们的目光也总会被那些看起来意气风发的人吸引。人们常说的气场，其实就是自信心。

在感情中，你害怕TA丢下你，总觉得自己不够好，不知道离开TA后要怎么生活，这一切的担忧都可能和你的自信程度较低有关。

如果你拥有自己的圈子，你的生活不再围着TA一个人转，在TA没法陪你的时候，你也可以找到其他的朋友来陪伴你，那么你即使离开了TA，你的失落感也会少很多。

你所有的担忧，都不过是自己的不自信造成的。自信是每个人都要具备的一项极为重要的素质。你应该也不会想要跟一个毫无自信的人建立关系吧。

当然，盲目自信会使你变成自大、自负的人，只有提升了自身的价值，你才能真正地自信起来。简单来说，自信需要用自身价值来作为资本。

不断完善你自己的不足，提升生活品质、自身价值，不依附他人生活，不过多在意他人的眼光，你的自信自然而然就会流露出来了。

爱情里的小心计

前面，我们反复地强调过，寻求复合之前，情感冷冻或断联是必要的一道程序。你要有效地利用这段时间，尽最大的努力去提升你的自身价值。

在你已经做得很好的时候，我们也要学会适当地“自我推销”，去制造一些看似偶然的机会，让TA看见你现在焕然一新的面貌。

倘若你足够聪明，懂得分寸，能够控制自己的需求感，那么在不跟TA联系的这段时间里，你也可以有意识地向外界展示你逐渐提升的自身价值，一定会有意外惊喜。

那么哪些方式可以自然而然地展示你的自身价值呢？请接着往下看。

网络社交平台的建设

现在是互联网时代，信息传播的途径十分广。社交网络为每个人都提供了平等展示自己的机会，所以你不一定出现在TA的面前，才能展示自己转变后的样子。社交圈可以作为你对TA进行二次吸引的突破口。

1.网络头像

在虚拟的网络世界里，头像就是我们给别人的简单又直观的第一印象。如果你还留着你们分手前的情侣头像，那这真是太Low了。你以为这是痴情吗？不，绝对不是，这只会显得你更可悲。快换掉这个

“过时”的头像吧！用一个可以展现你高价值的新头像，才是让TA重新注意到你的好方法。

不要贴你的大头自拍照，用背景优美、积极健康的照片。重点在于，这张照片要是高质量的。这里所说的高质量，并非要你去拍一些艺术照之类的，而是照片散发出的是“我过得很好”的信息，所以那些自怨自艾、让人看了悲伤的照片就算了吧。照片中的你可以笑得很阳光，也可以眼神明亮、自信满满，背景可以是你去过的不同的地方。

请记住，你要通过所有这一切，透露出现在你有自己的生活，你过得很自在、快乐。

2.社交网络状态更新

除了头像以外，另一个全面地展示你高质量生活的地方，就是你的社交平台。

有些人不愿意把自己的私生活发布在公众的地方，不想让陌生人了解自己，这可以理解，不过，现在如果你要尝试不动声色地再次吸引TA，就必须要做一些改变。更何况，你并不需要每天发一堆的照片和文字，只需要偶尔将你身边的美好事物展示给TA。

不要过多发一些鸡毛蒜皮的小事情，比如，只要去一个地方吃饭就要拍个照发出来，或者写一些完全不知所谓的抒情鸡汤，堆砌一些连自己都不理解的华丽辞藻……这只会让人觉得你是俗气、盲从、低价值的，如此霸屏朋友圈，别说吸引TA，恐怕连你的朋友都忍不住要屏蔽你。

多展示一些积极向上的内容，比如，你最近读过什么书，有什么心得；你新的工作在哪些方面带给了你哪些热情和自信；最近你又结识了哪些有趣的异性朋友；等等。但也不要发得太频繁，适当地展示，绝对可以吸引TA的目光。

保持内容的积极乐观，进行能够体现你高质量生活状态的更新，对方自然会再次对你产生注意。切忌一天发十多条状态，并且这十多条都是一些“中午的菜好难吃啊”“心情不好，好无聊”等无趣的感叹。还有那种动不动就发九连拍大头贴的事情最好别做。

3.评论

说到评论，其实也有一个好办法。你跟TA之间或许已经没有了互动，但是你们跟彼此的共同好友可能还有交往。在你们共同好友的社交状态下留言，TA也会看见，因此这也能作为一个让TA注意到你的切入点。

需要注意的是，不要去留一些负面、消极的言论，不要你的朋友穿了一件新衣服求评论时，你就说“不好看，显胖，不适合你”，这实在是太让人尴尬了。你要明白，社交圈是展示自己的平台，别人既然有胆量发出来求评，肯定是充满自信来找认同感的。你这样的评价并不会显得你有多诚实，反而会让人感觉你情商很低，爱讽刺他人。

就算这件衣服真的暴露了朋友的短板，你也可以这样说，例如，“不错，哪里买的，求链接”，然后私底下委婉地给出建议。

公开场合的评论要简短而温馨，以鼓励、祝贺为主，要让你的朋友觉得开心，这样大家才会觉得你是个温暖、好相处的人。大家都喜

欢和你结交，这在很大程度上也会影响TA对你的判断，因为受欢迎往往也是高价值人的体现。

简单来说，你在社交平台展示的一切，一定要是积极、阳光、乐观的，要给人你的生活是丰富有趣的感觉。你需要吸引TA，让TA渴望和你一起体验美好的事物，甚至想要参与你的人生，而这也需要你真的将生活打造得丰富有趣，因为只有这样，你才能源源不断地在社交平台上进行有益的展示。

创造会面机会

好了，假如前面所有的你都能做得很好，而且你们的断联也有一段时间了，如果TA还是无动于衷，或者TA压根早就把你的联系方式删得一干二净了，那么这时候，你就只能面对面向TA展示你现在的变化了。但是，你最好不要通过其他渠道索要TA的新联系方式，更不要直接去联系TA。TA既然不清楚你的变化，那么在TA心里你可能还是那个TA不喜欢的样子。

你干脆直接出现在TA面前吧！也许，TA不仅会被你二次吸引，还会主动找你搭讪、留下联系方式。此外，以下是几个好用的制造见面机会的小技巧，以供参考。

（1）若是你们共同的好友乐意帮助你，这就最好不过了。你们可以假装组织一次朋友间的聚会，邀请TA来参加。不过记住，这个邀请人一定不能是你，你最好装作对此一无所知，并表示你也是来了之后才发现TA也参加的。千万别暴露出你对TA的依依不舍。哪怕你见到TA后，心里真的有所触动，并渴望与TA交谈，这时候，也请你克制好自己。你表现得对TA越是无所谓，你的转变才越会被TA注意到。当

TA跟你打招呼的时候，你要把TA当作一个普通朋友，不需要说过多的话，也不要急于展示你自己。

（2）假如你们之间没有共同的好友做辅助，你也可以侧面打听一下TA父母亲人的近况。例如，TA的父母亲人要去参加一个老年会，你可以前去做义工，你的礼貌和友好，或许会使得TA父母想办法帮你和TA见面。如果你根本不认识TA的父母，也不要紧，在活动结束后，TA可能会来接自己的父母，从而与你偶然相遇。

这个小技巧的重点在于，你一定要在TA的父母亲人心中留下极佳的印象。假如他们平时就不喜欢你，你就不要过去直接献殷勤了，尽量做好自己的事情，让其他人来称赞你。相信我，他人对你的肯定，在TA的亲人看来也是一种高价值的体现。

（3）通过TA身边的人，例如同事，来达成你的目的。研究发现，成年人在生活里接触最多的人就是同事，因此，同事在言语上对TA的影响可能是最大的。你可以不动声色地跟TA的同事成为朋友，或者直接参与一个跟TA公司相关的工作项目，这样你们的见面就显得更加理所应当了。

（4）可以从彼此共同的喜好下手。例如，TA很喜欢的歌手最近要开一场演唱会，或者最近上映了一部人气高涨的电影。有可能的话，买到跟TA座位较近的位置。买不到也没关系，你可以装作在门口等待朋友，TA肯定会从你这里路过。需要注意的是，你一定要表现得特别自然。不过，假如TA知道你清楚TA的喜好，那么你就不用表现得特别讶异，可以语气轻松地回复TA：“好巧啊，××电影还不错啊。”谈话内容最好不要涉及你和TA，尤其是你们之间的旧情。

记住，当你从容地跟TA以及你们共同的好友谈论各自的工作和生活时，你的高价值就已经在TA面前体现出来了，TA也自然会愿意与你建立新的交往关系。

聊天吸引

人和人的交往中，沟通是极为重要的一环。不论是分手时就保持良好的普通朋友关系，还是你通过上述方法跟TA重新建立起了联络，你们平时的聊天，都是极佳的复合机会。

不过，在此，我有必要提醒你注意以下几个问题。

1.勿提旧事

旧事重提、翻旧账，是很多人都极其讨厌的做法。过去的事情已经过去了。我也相信你们之间肯定也有过很多甜蜜的过往，可是，回想那些美好事物的同时，你们是不是也会想到那些不愉快的回忆？当这种情况出现得越来越多，TA曾经对你的不满也会再次浮现。

TA为什么会离开你，不就是这些不愉快的回忆造成的吗？而这也会影响到TA对你现在的好印象。即便TA主动提及，你也最好轻描淡写地略过这个话题，让TA觉得这一页已经在你心里翻篇了，这能够使TA对现在的你产生更大的兴趣。

2.少提简单问句

对方一个“是”或“不是”就能回答的问题，你还是别提了。每天不是“你好吗”就是“吃饭了吗”，这种话题，你觉得你们能持续聊多久

呢？这样聊下去，你们之间变成了一问一答式的尴聊，TA也会觉得跟你聊天没意思，逐渐就不再想跟你聊了。

相反，你可以试着给TA发这样一条信息：

“毕业典礼结束的第二天刚好是你20岁生日，我们一起去了一家装修很独特的西餐厅，你还记得那家餐厅的名字吗？”

这条信息会让TA重新记起你们在一起的甜蜜时光，而且你也并没有暴露出自己的需求，即便是出于礼貌，TA也会回复你。之后，你就可以顺着这个话题，从TA语句的细节入手，展开较为轻松的聊天。

又或者你可以这样说：

“今天在书店看到了你之前一直想要买的书，现在出了一个套装，我买了一套，就在××路那边的新华书店，你也可以去看看……”

只要是TA感兴趣的话题，TA就会跟你一直聊下去，从而也会对你现在的生活产生兴趣。在聊天过程中，你也一定要有意识地展现你价值的提高，向TA展示你新的一面。

3.避免暴露需求感

如果，TA开始对你有了思念，TA会主动找你聊天。这时候，你的回复要尽量简洁，不必表现得过分热情。别以为TA现在好像有点关心你了，你就可以开始肆无忌惮地吐露自己的心声，这只会把你好不容易在TA面前建立起来的吸引力，毁得荡然无存。

假如，你觉得有点聊不下去，想主动挑起话题，请尝试这样说：

“这几天刚好有时间，打算出去玩玩，你有没有什么地方可以推荐啊？”

“××连锁饭店好像开到你家附近来了，你知道具体位置吗？”

请记住，你只是就事论事，把 TA当作一个普通朋友来请教，并非刻意邀请TA，在得到答案后，就礼貌地跟TA道谢，也不必再说其他。

倘若，TA对你没有邀请TA的做法，内心感到有些怅然若失，那么恭喜你，距离TA主动邀请你的时间已经不远了！

只要你能克制好自己的情绪，在不断提升自身魅力的同时也注意以上这些聊天技巧，TA对你的好奇心就会与日俱增。你再次获得TA的心，也就不是什么难事了！

悄悄拉一把，TA才是你的啊

都到了这一步了，你们现在的关系也该有所改善了吧？TA现在对你应该已经产生兴趣了吧？但是感兴趣并不代表TA就一定会再次主动来追求你，这时候的TA对你的生活状态还处于好奇观望的状态。

在前面，我们强调过，二次吸引并非一件容易的事情，不可能立刻就成功，但是，我们可以有技巧地缩短这段时间，让TA加速朝你靠拢。

聊天升级

前面我们说过许多再次开启联系的方式，如果你都照做了，这时候，你们应该至少已经是朋友了，可以互相聊天了。

那么想要进一步升华关系，在聊天内容上就得下点苦心。你可以适当地关心TA的生活，或者诱导TA来关心你的生活。例如，你可以向TA请教一些TA擅长的问题，以此寻求TA的建议，在TA回复后，除了适当地表示感谢以外，也可以恰如其分地表露出“我总是不会这个”的脆弱感，也许TA会顺着这个话题跟你一直聊下去，或是开始诉说TA遇到的困难。这样的对话会帮助你们逐渐找回曾经的亲密感，也会让你们之间多一份对彼此的关心，当关心有了，信任感也会随即建立起来，你们之间的感情也会慢慢升温。

需要注意的是，互相关怀不是拉家常，别把你“张家长李家短”的琐碎事情都抱怨给TA听，只会让TA觉得烦闷。TA一定不想听你对上司以及同事的吐槽，或者你哪个亲戚家的孩子能否考上重点大学这类事。负能量的事物，最好不要提及，这只会降低TA对你的好感度。话题要围绕你们自身的发展来进行，一定要是积极向上的，让TA感受到你的正能量。

适当的身体接触

聊天内容升温后，接下来你们之间应该会见面。TA可能也在犹豫要不要再次靠近你，这个“靠近”既包括心理上的，也包括空间上的。常规来说，这个时候女生可以比男生稍微主动一点，因为女生主动靠近男生，比较不容易令人反感。假如你是男生的话，我不建议你主动进行一些若即若离的身体接触，女生对这些是比较敏感的。你可以先看看女生的反应，比如，你可以给她讲个笑话，看她笑的时候，是会靠近你一点，还是会向后退。

你们现在这个阶段，对方会对你们之间的关系比较困惑，不知道是该近还是该远。这时候，就需要你敏锐的洞察力了。留心小细节，

别错过任何可以促进你们更进一步的暗示。要让对方发现你能够若无其事地和TA相处，而且心态也轻松自然，那么TA也会对你放松戒备和警惕。尤其是在对方已经对你有好感的时候，你表现出的不排斥的身体动作，可以恰到好处地“勾引”TA，让TA加速对你产生心动的感觉。

恰当的反省与道歉

你们现在的状态，已经跟刚分手的时候不一样了。那时候你拉住TA声泪俱下地道歉，TA听不进去，是因为TA的大脑中满是对你的负面印象。现在不同，TA的心里已经对你逐渐燃起了好感的火苗，你这时候再跟TA道歉，反省之前的种种，反而会令TA觉得你成熟、懂事了，对你的好感又会多出几分。假如再配合你体贴的举动，TA很有可能也会自我反思，反过来跟你道歉，承认自己的错误。

借着这个话题和氛围，你们可以相互剖白各自的心意，感情也会来得更加水到渠成。

适度的异性刺激

现在你们的关系已经到了朋友以上的暧昧阶段了，你需要适当地“刺激”TA一下。

感情中，“吃醋”是很关键的一个点。但是两性关系里，嫉妒虽是一剂很有效的关系促进良方，但也要注意把握分寸。你可以偶尔在社交空间展示自己与优秀异性的互动，例如，你发了一张旅游的照片，有不错的异性在底下回复说想去，你可以回答：“嗯，很值得去，我认识不错的向导哦。”或者你们聊天的时候，你不经意地提一句：“昨天被逼着去相亲了，幸好那个人还不错。”

一方面你要显示你的不可得性；另一方面你也要收敛自己，别让人觉得你离了TA之后，就开始广泛撒网。

要给TA造成你心里TA早就已经不是唯一人选的危机感，倘若TA已经对你很有好感了，也许就会对你坦白了。

如何看出TA已经再次被你吸引

上文所说的一切，都是来自我们自己的猜测，既然你的“二次吸引”已经开启，那么你肯定想要知道效果如何。

怎样才能判断TA是否已经再次被你吸引了呢？从以下信息，我们便可以获得相当准确的答案！

1.显性的信息

（1）主动加你好友。

这是最简单直接又好理解的，绝对是TA再次被你吸引的标志。即便TA加了你之后，并没有立刻跟你说话，但起码也代表TA对你的生活开始感兴趣了。而且TA对你是抱有好感的，愿意跟你亲近。有了社交平台的联结，你就可以持续进行你高价值生活的展示，你也就能越来越吸引TA。

（2）为你普通性质的朋友圈点赞或评论。

朋友圈点赞是一个常见的表示关注的信号。假如你随手拍了一张照片，TA就秒速给你点赞或者评论，那就证明TA是持续关注着你的。

当你看到TA点赞、评论的时候，就得好好把握住这个主动权。当然，一开始你也不可以过于得意忘形，要随时注意降低你的需求感。

（3）主动透露出自己还单身的信息。

感情问题本来就是每个人的隐私，这类话题一般属于“禁地”。更何况，你们之间还有过这么一段过往。当TA主动跟你说自己还单身的时候，或多或少对你都是一种暗示。但是，你不要表露出很心急的样子，千万别急着说出“我一直在等你”“当初是你不要我的”这类话。正确的做法是，放平你的心态，像对待一个普通朋友一般，听TA倾诉，等到TA问你是否还单身的时候，你们之间就有戏了。

2.隐性的信息

（1）回复信息快。

如果你曾经有过不想回对方信息的时候，估计就更能理解我说的这一点了。对方在回复你的每条信息时速度都很快，那就意味着TA正在被你主导着聊天，并且TA还乐意跟随着你的话题和思路与你畅谈下去。回复速度慢也不一定代表对你没兴趣，或许TA有其他的事情正在忙，可是回复速度快，往往说明TA对你很上心了。

（2）不反感你询问TA的感情状况。

这跟我们前面说的一条有一点相似之处。感情问题是隐私，更是你们之间的禁忌。假设当你谈论起这个话题的时候，TA没有表现出反感的一面，反而还配合你追忆过往，甚至流露出一丝后悔的意思，那么这意味着你在TA心中的可信任度和好感度都有所提高。

（3）偶尔会深夜找你。

夜深人静，往往是人脆弱的时候，此刻，感情最容易爆发，思念之情也会更加难以掩盖。如果TA在这个时候来找你，说明TA的确是有点想你了，不管是哪一种思念，都证明了TA没办法忘了你。但你需要弄清楚TA的需求，可别让TA将你当作情感垃圾桶，打听清楚TA最近是不是有了新的爱慕对象，别让TA拿你当备胎。二次吸引不仅是要挽回你们之间的感情，更是要逆转你们曾经不公平的高低位。

最好的结果不是依附，而是独立自信

在你充分完善自我、掌握一定的恋爱技巧后，相信你也成功地再次吸引了TA。是时候升级一下你们的关系了，但是在你们重新开始一段恋情时，你需要拿出不一样的态度来。你不能再像第一次恋爱那样处在低位了，你要在感情中与TA势均力敌，让TA对你的需求也像你对TA的需求一样。

建立你的框架

框架，即一个人的处事原则。仔细想想，恋爱的后期，为什么你那么辛苦，那么难受？因为你对TA失去了你的原则。那么，从现在开始，你要重新建立起你自己的框架——行事准则。你无须事事以TA为中心，你有自己的选择，有自己的生活圈。

二次吸引的目的并不仅是挽回对方，靠吸引是不够的，你们最终还是会回到相处的关系中。只有掌握了感情主动权，才能保持长期关系。因此，要明确自己与对方的框架，为彼此确定合适的相处模式。

建立一段平等的感情关系，才是长久相处的王道。这样说的意思，并不是要你从此就不再迁就TA、不为TA着想了。两个人谈恋爱，

互相忍让是必须的，只是你要有自己的底线，当TA越过你的底线时，你要有所反抗，让TA明白，这件事情下不为例，尊重是相互的。

别担心你设置的框架会让对方感到害怕，只要你对TA的吸引力足够，TA会愿意与你进行一场爱情角逐的。

有人说，爱情就是一场你追我赶的游戏。

这话其实也是有一定道理的。在爱情中，不是你追求TA，就是TA追求你，连双方每次的争吵摩擦，也是处在追求与被追求之间。只要你们对对方有足够的吸引力，那么最后不是TA先低头，就是你先低头。

别害怕对TA提出要求。感情是相互的，忍让和迁就也是相互的。你要清楚地告诉TA你的框架，进一步强化你的不可得性，培养TA对你的服从意识。

追逐一个高价值之人是人的本能，所以要勇敢展现你的框架，将这作为你高价值的证明。

持续不暴露需求感

我们一再强调，在二次吸引的过程中，你要时刻注意不暴露对TA的需求感。记住，是每时每刻，不是某个时段。

即使你已经发现TA对你再次产生了爱恋的感觉，也请不要忘记这个原则。你的过度热情，有可能会让你像上次一样被TA伤害。你要明白，TA喜欢的你，是现在的你，是改变后全新的你。一旦你变得像从前一样依附于TA，你觉得TA还会认为你有意思吗？

别为了TA放弃你现在的生活状态、你在断联时培养的兴趣爱好、结识的志同道合的朋友，不要因为TA回来了，就把分配给这些事物的时间和精力收回来。你要忘掉跟TA复合这件事，让TA意识到，你对TA的注意力仍旧是有限的。

简单来说：你必须拥有除了TA之外的生活圈。唯有如此，你对于TA而言的不可得性和高价值才会得到持续保证，TA才会始终对你充满兴趣。

引导TA先开口跟你复合

你们的关系已经很像是恋人了吧？只是双方都还没有打破这个局面，没有人开口说出复合的话。这时候，你千万不要做那个主动的人。我们前面所有的努力都是为了什么？我们不是单纯地挽回，而是要让TA重新爱上你。

都坚持到这一步了，接下来就该引导TA来对你表达想要复合的心情了。

不过如果TA 不说，你也不说，你们之间不就错过了吗？

所以，你可以很隐晦地或者直接地再激励TA一下。

假如，TA想要跟你复合的心情已经昭然若揭，即TA开始像以前一样关心你，你们之间已经又有了亲密的举动，这个时候，你就可以直接一点问TA：“我们现在是重新开始了吗？”

这并不会显得你很低位，反倒会让TA感觉到你落落大方。

假如，你并不清楚TA到底是怎么想的，究竟是要跟你复合还是只拿你当一个不错的备胎看待，你就可以将TA一军了！

要怎么做呢？

你可以选择某天你们单独相处的时候严肃地问TA：“你现在对我这样，算是什么？”要是TA坦然承认了，你们顺利复合；要是TA把话题抛回来问你——“你还喜欢我吗”，你最好不要回答，转而把问题再抛给TA——“你觉得呢”“你还喜欢我吗”等等。不过，这一做法，我建议让女生来做，假设你是男生，前面那个直接的方式比较适合你。男生主动一点，在感情中不是问题，尤其是一段感情需要重新开始的时候。

假如，TA顺着你的话题说出了“我觉得我还喜欢你”“嗯，我觉得我们已经是在谈恋爱了”，恭喜你，你们成功复合了。

假如TA回答 “我觉得现在这样挺好的，我们还是做朋友吧”，或者“我不清楚，我考虑考虑吧”，你也可以大大方方地表示认同，之后再转身离去，也算体面。在TA给了你这一类答案的时候，我建议你开始冷淡你的态度，哪怕到最后你们并没有复合，你也至少保存了你的尊严。

TIPS

吸引是一段感情能够开始以及保持的前提条件。当对方和你提出分手时，说明你对TA的吸引已经很低了。这个时候千万不要通过哀求或指责来试图证明自己是对的。这些行为只会破坏你们之间仅存的一点好感。

大方地放下，通过断联，给彼此一个缓冲的空间，同时也给自己时间去反省和改变。分手肯定是有原因的，找到自己的不足并去改变，然后通过正确的渠道展示你的改变，对TA建立二次吸引，与TA创造机会，然后再运用正确的聊天和相处技巧。这样你的挽回就八九不离十了。

CHAPTER 03
邂逅不一样的自己

这个世界上，恋爱一次就成功的人简直凤毛麟角。在感情的海洋里，我们每个人都会受到大小不一的风浪的冲击。就算是初恋修成正果的人，在享受的过程中也避免不了争吵与暂时分手。一次恋爱的失败并不算什么，要乐观地鼓励自己，相信下一次会更好。

再次恋爱，我们已经有了一次经验，总结失败的原因，勇敢地迈出下一步，用全新的自己来迎接全新的爱情！

重温获得爱情的正确姿势

再次开始之前，我们先来回忆下，前面我们讲过的关于挽回的每个步骤：

第一步：不要痛哭流涕地直接挽回TA，大方地祝福TA，让TA离开。

第二步：冷静下来，分析你们的分手是属于哪种模式，并中止你的付出。

第三步：做好回归一个人的准备，暂时放下这段感情。

第四步：进行情感冷冻或者断联，培养全新的自己。

第五步：展示你的高价值，改变你在TA心里的负面印象，吸引TA回来找你。

第六步：引导TA逐渐对你放下戒备和警惕，主动开口跟你复合。

心急吃不了热豆腐

1.避免表露出高需求感

前面反复强调的不要过多地依附对方，即降低你的需求感。当对方重新示好的时候，一些易被胜利冲晕理智的人会再次热情万丈，加倍献殷勤。殊不知，在你又一次百般讨好TA的时候，TA心里又看低你了。你好不容易在TA面前建立起的高价值，会再次被贬得一文不值。或许你还会让TA有压力，让TA再次疏远你。记住，一定要继续用平常心态来对待TA。

2.保持你的神秘感

二次吸引成功后，TA必定会再次对你产生兴趣，你们之间的沟通自然也会变得更多。但是你不能再像你们当初热恋的时候一样，天天跟TA腻在一起。现在的你，对TA来说，应该是全新的，而不是跟以前一样。你应当保持积极向上的人生和生活态度，高价值地展示和分享自己的生活趣味，增加自己的神秘感，让TA对你产生幻想。要知道，在对方的追问下分享出的有趣事物，会比自己主动告知的更加有意思！

3.抓住机遇进行升级

逆水行舟，不进则退。感情亦然。

当两人的关系发展到一定的程度时，不进行升级就会容易跑偏，变成知己或者是其他的关系，所以你要注意观察对方的态度，以更进一步的动作拉近彼此，但切忌心急求成，不进反退。

简单来说，挽回就是二次吸引的过程，虽然最困难的时期现在已经过去了，但你仍然不能松懈，因为挽回是不允许你犯错的。

恋爱模式习得大法

好的恋爱模式是怎样的？我想很多人都曾思考过这个问题。

还没有开始恋爱的时候，我们脑海中或许会幻想未来另一半的模样和秉性，以及两个人在一起之后的种种。即便是已经谈恋爱了，也会偶尔想两个人的相处是否合适。失恋了的会反省是不是自己恋爱中的所作所为有问题……

关于“什么是好的恋爱模式”这个问题，我们其实一直在探索。

那么，到底什么才是最佳的答案呢？

真正的爱情是什么

有人说，真正的爱情包括两部分——爱的感觉和陪伴的情感。

仔细思索，不无道理。在开始研究两性关系的时候，我一直在思考，是不是可以事先做一套标准的恋爱流程出来，以此来规避掉一些错误的做法。

假设，爱情原本就有一套完美的处理方法，或许，我们能够减少很多困惑。当然，考虑到爱情本身的复杂与神秘，用几句话总结出来

其中的诀窍是绝不可能的，在此，仅仅先阐述一下我研究的方法。

1.我们为什么要追求爱情?

答案很简单，爱情能够让我们产生愉悦感。每个人活着都在追寻自己认为对的事物，追求爱情，无非就是我们觉得爱情能够让我们产生愉悦感，也可以说是幸福感。但是幸福是什么呢？这个答案就千差万别了。

看到这里，或许有人会问："既然是为了追求愉悦感，很多事情都能使我们感到愉快，为什么一定要追求爱情？"

这里面其实有很重要的一个点，那就是爱情能促使我们的精神成长。

其他能带来愉悦感的事物，几乎都缺乏这点。

爱情能够让人获得真正的成熟，而真正的精神成长是世上最幸福的事情。

2.爱情有哪几种层次?

简单来说，当你觉得你遇到了爱情的时候，实际上是产生了以下这四种感情中的一种：好感、欣赏、喜欢、真爱。

前面三种，严格来说，都不算真正的爱情。

站在科学的角度来说，这四者并没有绝对的必然联系。你能对一个人产生好感，进而欣赏、喜欢乃至爱上TA。但是，这并不是说，你一旦对一个人有了好感，就会产生另外三种情感。

所有的爱情都来自感觉和感情两个方面。

好感和欣赏，属于感觉；喜欢和真爱，才是感情。

感情是感觉的升华版。如果我们对一个人有感情，就必定会对TA有所感觉；但是我们并不能因为对一个人有感觉，就一定会对TA有了感情。

我们来提个问题："有了对象后，又遇到另外一个很喜欢的人，怎么办？"

很大一部分人可能会有以上这个疑问。

那么，现在我来告诉你，这就是你的感觉。

感觉是一种很微妙的东西，它仅仅来自你内心的一点触动。感觉的作用是给承受者一种驱使，看似感性实则理性。比方说，你看见一个外貌优秀的异性，脑海中会产生电光火石般的感受，你觉得你动心了，这其实只是感觉驱使你下了这个定义。

而在爱情中，感觉多半来自浮于表面的东西。

能产生爱的感觉的关键因素一共有8个：社会地位、刺激、相近相熟、相似相知、预选竞争、主观喜欢、客观得不到、外形好。

感情又是什么呢？就好比你路上捡了一只可怜的小猫，你天天照顾它，喂养它，它却死了，你会觉得舍不得，会非常难过，这就是感情。感情是你对自己生命的一种映射，被你赋予了感情的事物，承载了你生命的一部分。

感觉几乎不能培养，而感情却是可以培养的。

当你觉得你对一个人产生了感觉以后，假如你及时远离了TA，在没有付出感情前你是很容易抽身的，但是如果你由着自己的感觉来，那么很快就会产生感情，这时候就成为难以割舍的爱情了。

回到我们刚刚的那个问题，你现在明白了吗?

3.真正的爱情是什么?

一般来说，爱情产生的形式只有两种：一见钟情和日久生情。

前者，就是由感觉开始的，后者是接触后才会慢慢发生的。

但是稳固的爱情，必然是感觉和感情的同时存在。

假如爱情开始于感觉，一开始，你们会很甜蜜，以为对方是这辈子认定的人，但两个人没有过多的接触，没有培养出感情，感觉也是很容易失去的。这种情况多半发生在网恋或者异地恋中。

假如一段爱情只有感情，在没有令你们有感觉的异性出现前，你们会相敬如宾，是人人艳羡的伴侣，可是一旦等到那个第三者出现，你们之间就会出现问题。你们不一定会分开，因为相对感觉而言，感情是难以放弃的，你们为此备受折磨。

所以，在这里，我给正在看书的你的建议是：单身的你，遇到一个有感觉的人时，一定要好好把握，争取与TA产生感情；有了对象的你，遇到一个有感觉的人时，最好是选择尽量远离，在你们真正相处前，你们是不会产生感情的，这样也就不会有后面的纠缠。

4.喜欢是爱情吗?

在前面，我已经说过，喜欢并不算真正的爱情，因为前者是一种态度和感觉，而后者是一份感情，所以不能作比较。

能够和喜欢并列在一起讨论的，是“爱的感觉”。

这两种感觉的产生，都来自人体与生俱来的本能反应。发生了这种反应，有可能会产生爱情，但是如果你及时扼杀掉它，或者将其转移到另外一个人身上，它或许也能消除。

简单来说，对人对事，只要在付出感情前离开，就不会有太多不舍。但是，如果你带着感觉去和TA相处，并与TA共同经历了一些事情，那么你们发展出感情来是在所难免的。

恋人最好的八种相处方式

前面已经解释过真正的爱情是什么了，下面我们来说说如何好好维系一段爱情。

相爱容易相处难。两个人产生感情很容易，只要融洽接触，就能激发人类最原始的悸动。可是，十分相爱的两个人，在一起之后往往会觉得彼此差距大，进而越来越疏远。这，就是相处不当的缘故了。

恋人之间，究竟怎样相处才是融洽的呢？这也并没有标准的答案，但是几个小诀窍使我们可以有迹可循。

1.爱过后学会领悟

恋爱其实也是一个不断学习的过程，但是总有一部分人会沉浸在上一段失败的恋情中，迟迟走不出来。他们自怨自艾，觉得自己上一段恋爱就是人生的失败。他们没完没了地回忆过去，不断地追悔莫及、愤恨不已。试想一下，假如你身边有一个这样的人，你会不会觉得疲累和厌烦?

这种消极的情绪也很难让人再进入下一段感情。结束一段感情后，最好是花上一些时间对此做一次彻底的总结，你要分析的不是你和你的前任谁对谁错，而是在这段关系中，你们是如何走向失败的。请好好回顾自己以往的表现，从中吸取经验教训。若盲目而匆忙地投入下一段感情，很有可能会使你在不知不觉间付出更为惨痛的代价。

2.别把两段感情相互作比较

很多人会在不自觉间犯这个错误。结束上段感情后，你或许真的不再留恋那个人了，但你却可能会在不经意间将你现任所做的一切，拿来跟那个人曾经的行为做对比。

这是感情中的大忌。

每个人都具有唯一性。在你比较的同时，你的现任会觉得TA是你的前任的替代品，会觉得你对前任还是念念不忘。

要尽量避免在现任面前提到前任，即使你的比较事实上是对现任的赞美，但无论怎样，都会让TA觉得，将来有一天你也会在别人面前以同样的方式提起TA。

不管是美好还是痛苦都过去了，过去了就过去了，请别把自己局限在过去的回忆中。好好经营你现在的感情，对过去尽量做到只字不

提。

3.避免“绝对性”的选择

这句话怎么解释呢？就是千万不要说出“我绝对不再怎么样”的话或做出与之类似的事情来。不管你曾经受到过多么严重的情感伤害，都不要绝对性地推翻你自己曾经做过的一切，也不要对此太过敏感。

在开始恋爱前，或者开始下一段恋爱前，我们或许会用“将来我一定要找一个……”“下次一定不要这样的……”之类的话给自己诸如此类的心理暗示，其实这也是在给自己设圈套，因为过多的防备和约束条件会大大减少下一次邂逅浪漫的可能。

另外一个不要做的就是，别因为曾经伤害过你的人喜欢做某件事，而你的现任恰巧也做了同样的事就反应激烈。这真的没有什么。

4.不要胡思乱想，自寻烦恼

在TA没有及时联系你，或者跟TA吵架后，请避免独自胡思乱想给TA乱下定义。你需要做的是，跟TA好好沟通，听听TA是怎么想的。弄清楚这件事发生的原因，而不是自己武断地猜想，认为“TA肯定是不在乎我了，所以才对我这样”“TA肯定是在跟新认识的异性聊天，所以才没理我”……

你这样猜测有意思吗？

你又不是TA本人，TA每时每刻遇到什么事情、脑子里面在想什么，你怎么就能完全想到？反而更有可能的是，在你浮想联翩、自我悲伤时，TA在那边一头雾水或者干脆什么都不知道。这样真的没有任何意义！你如果实在是太无聊了，就去看看书或者休息一下吧。

5.保留仅属于彼此的私人空间

这一点在热恋期间或许影响不大，但是一旦过了热恋期，双方必须给对方留出一定的私人空间。我们来打个比方，他在跟一群好哥们儿喝酒吹牛，你一个女生夹在中间什么也不懂，尴尬不？又比如，她跟一群好姐妹逛街买衣服，不亦乐乎，你一个大男人拿着一堆化妆品包装袋，大汗淋漓，累不累？

每个人除了恋人之外，必然还会有朋友。男女本身的差异造成了我们的朋友圈或多或少会有些不同，TA有TA的朋友圈，你也有你的朋友圈。你们的朋友圈可以重合，但是本质上仍旧还是会有区别的。因此别一天24小时把TA拴在身边，令人窒息的控制欲不是爱，而是自私！

6.尊重对方与自己的不同

你们的感情升温后，或许会考虑同居的事情，在现代社会这是很普遍的一件事，但究竟是对是错，我们不作讨论，在此，只给出建议。

当你们决定住在一起的时候，首先要考虑的第一个问题就是住在哪里，住TA那里还是住你这边？

这种纠结是由双方都不想住到对方家里造成的。这是人之常情。

双方谁都不能保证这段感情最终会有一个美好的结局，假如有天吵架闹分手，搬过来的那个人会面临收拾行李走人的惨况。所以搬进来的一方往往容易产生依附和从属的感觉，这种微妙的心理变化会让TA更小心地保护自己的隐私，从而加大感情破裂的危险系数。如果你

们真的做好了同居的准备，那么我建议你们找一个新的地方，一起搬进去，这也象征着一段新生活的开始。

感情里需要相互尊重。住在一起，就要尊重对方的生活习惯，即便你很不喜欢TA带过来的某件家具，也不要总是嚷嚷着难看，因为那对TA来说或许有重要的意义。

7.摆脱自我保护的阴影

也许你有过几段悲惨的恋爱经历，也许你跟TA是再次复合的伴侣，因此你可能会忍不住问自己“为什么我会受伤”“为什么TA以前要那样伤害我”。千万不要再有这一类的想法，这只会影响你们现在的感情发展。

人类在受过伤害后，为了保护自己，潜意识会自动升起一道看不见的屏障，对类似的事情小心翼翼。“一朝被蛇咬，十年怕井绳”。避免自己受到伤害是我们自我保护的目的，但是这并不是完全现实的。在爱情中尤为如此。

拥有爱情的同时，除了享受甜蜜，也承担着“被骗”“被利用”“被劈腿”等风险。不惜一切代价去避免风险，只会剥夺自己享受幸福的权利，加速感情关系的破裂。过分的自我保护、拒绝对方的关怀，会让你的恋人觉得自己于你而言并没有什么用处，TA会感觉自己不被需要。

爱情是件很难说清楚的事，过于依附对方会让对方有压力，但是过于独立又会让对方因感觉不被需要而寒心。TA会觉得没办法融入你的生活，或认为你无法消除曾经的隔阂，从而产生离开你的想法。

8.减少虚无的期待，准备好接受惊喜

我们的期待并不一定能在下一场恋爱中完全实现，但却可以尽量敞开胸怀，接受TA带给你的惊喜。不紧张，不压抑，不猜忌，用轻松平和的心态面对TA，你才能更加了解TA，并发现TA身上隐秘的闪光点。不要被偶像剧洗脑，忘掉那些不切实际的剧情，你们都只是现实生活中的平凡人，别对你的恋人抱有虚无缥缈的期待。期待少一点，惊喜就会多一点，两个人的天地也会更加开阔。

要对自己有信心，不要轻易自我封闭或自我放弃，也别太在意结果，让自己接受对方给予你的惊喜，尤其是在私密的时刻。

另外，你们还可以试着培养两个人的共同爱好。当两人长期一起做一件事情的时候，你会发现，你们比以前更加亲密了。

不作死就不会死

复合后再分手的情侣多半都有同样的一个问题：对上一次分手对方带来的伤害久久无法释怀。其实，这跟上面说到的“摆脱自我保护的阴影”有相似之处。你们之前的争吵已经到了必须要分开的地步，可想而知当时产生了多大的矛盾，以及你们彼此对对方是有多么不满意。你心里对这件事肯定产生了阴影，或许矛盾都已生了根。你时不时地就会想起，这个人之前对你说过多么恶毒的话语，对你做过多么过分的事情。

我的咨询者中就有一个很典型的例子。

小月给我的办公室打电话的时候，是下午五六点的样子，我正打算去吃饭，但她在电话里面的哭声却让我不忍将她打断。

她的男朋友是她的初恋，她称他为木子。木子在此之前只谈过一次恋爱。

两个人的恋情是在小月大学毕业之后发生的。小月属于从小就很听话的传统女生，读书期间一直都没有谈过恋爱。

初次恋爱的人多半都有些任性，尤其是女生。木子对小月很好，只是木子的工作是销售，难免经常在外应酬。有时候小月打电话过来，木子没有接到，小月就会胡思乱想。久而久之，二人之间逐渐产生了隔阂。

后来有次约会，木子迟到了，小月很不高兴，再加上木子来了之后，没待五分钟就又走了。小月一个人站在大街上感觉很伤心，而这也让她第一次跟木子提了分手。

这次“分手”后，木子改了许多，但是，这却从此开了一个不好的头——“分手”成了小月的一件“武器”。每当她觉得木子不够好的时候，就会跟他闹分手，虽然两个人每次闹的时间都不会很长，但最后都是木子买礼物赔礼道歉和好。

人的耐心都是有限的。后来有一次，小月说了分手后，木子只是冷冷地问她：“你想好了？”小月狠心点点头，没想到木子真就走了。

这一次连续半个月，木子都没来找小月，也没跟她联系。小月慌了，于是她回头去找了木子。之前，每次小月说分手，木子一道歉也就好了，可是这一次，换作小月来道歉，木子却怎么也不肯原谅她。

也许是人本质的劣根性作祟，木子的态度越是冷淡，小月越是觉得自己离不开他。在小月苦苦挽留一个多月之后，木子终于答应跟她

复合了。而且复合后，木子对小月跟之前也没有什么区别，甚至还更加体贴了。

只是，小月的心里从此有了一根刺。

这次复合后没多久，两家父母就见面了，二人的婚事被提上了议程，两个人也开始了同居的生活。但小月却总是感到很不踏实。

“老师，你不知道，那个时候他对我说了多么过分的话，我去找他，他的态度有多恶劣，这些我都忘不掉……”

小月在电话里泣不成声。他们本来约好年底就定日子，第二年就结婚的。可是，小月开始害怕了。

在她找木子复合的那一个多月的时间里，木子待她所有的不好，她都历历在目。有时候半夜醒来，看着躺在身边的这个人，她都会产生怀疑，即便是两个人亲热的时候，木子对她说自己有多爱她，她也会想，哪个他才是真的他。最近这段时间，她更是敏感地发现，木子加班的次数越来越多了，他难道是在避免跟自己接触吗?

小月说她后来也有问过木子，既然这么爱她，那时候为什么还要坚决跟她分手，那样伤害她。木子的解释是，其实他自己也很痛苦，他并不想离开小月，但小月频繁地闹分手令他难以忍受，所以他想要“吓吓”她。

“他说如果我一个星期后没有来找他，他再过两天还是会来找我的，可是我不信，我觉得他是真的没有以前那么爱我了，否则怎么会说出那么绝情的话。而且，他这几天都不怎么关心我了……”

小月在电话里跟我反复强调，她觉得木子是真的变了。换句话来说，也就是她不相信现在木子对她的好是真的，她宁可相信那一个多月木子对她的坏是发自内心的。而且，她认为，现在木子对她是真的“不好”了。

这个案例就是典型的“无法接受爱情中的不完美”。

对小月来说，她和木子之间的感情已经有了“污点”了，尽管这个“污点”在我看来真的不算什么。但是很显然，小月对爱情还有着少女般的美好憧憬。

从小月的讲述中我能感受到，她对这份感情是有多么重视，以至于她不允许这份感情存在任何的杂质。

初恋，是个多么美好的词汇啊。而且像小月这样传统的女孩子，肯定觉得谈恋爱就是奔着一辈子去的。所以她十分在意木子的一举一动，以至于发展到多疑、不自信的地步。发现“分手”可以让木子更加在乎自己之后，她更是如同陷入了自己假想的魔咒一般，频繁地发出“分手”这个咒语。可是有一天，这个咒语不灵验了，于是她变得更加悲观了。

通常来说，这样的人都会有一些强迫症和轻微的洁癖。小月对木子的不信任也正是源自她内心的不安。在我看来，木子还是很在乎小月的，虽然他的做法也有欠妥当之处。

我认真问过小月，真的想要嫁给木子吗？她想了一会儿，很认真地回答：“想。”

其实，没有人的感情是一帆风顺的。小月的情感之路，就目前而言，还算是顺利的。可是为什么她会犹豫不决呢?

因为期望值过高。

在这段关系中，小月投入了百分百的感情，所以她也期望着对方能给出同等的回报。其实小月心里一直有一个心结，那就是：木子之前谈过恋爱。这一点，她没细说，却给出了强调，否则她也不会在一开始就告诉我。

带着这个心结，小月在跟木子的相处中，难免会拿两人之间的付出做对比。正是因为木子不断地忍让迁就，小月内心的心结才会慢慢变小，可是当木子的态度变得恶劣之后，之前关于木子不好的揣测和质疑，会再一次出现在小月脑海中，而且还是加倍的。可是，也正是对木子有种种质疑，才会导致木子对她的态度发生改变。

在我跟小月沟通后，她沉默了会儿，承认自己的确很在意木子之前的恋爱经历。因为情感上总觉得自己是“亏”了，所以她才总会忍不住猜测木子是更爱她还是更爱前任。带着这种不好的揣测，她不断地试探木子，而木子上一次的“绝情”在她看来，是“终于暴露了”。

复合后，只要一发生争吵，她就会联想到木子上一次的“作为”，这样就更让她认定木子不是真的爱她。

小月给了我木子的联系方式，我打电话过去，是个年轻的男声。知道前后因果后，木子对此表示很茫然，他完全不记得那段时间自己对小月说过什么绝情的话。

“如果我当时真的说了，肯定也不是出于真心的，老师，我是真的想跟小月结婚过一辈子的啊……”

你看，这两个人的想法还真是天差地别！

看到这里，聪明的读者有没有发现问题？

不能一味活在自己对爱情的设想中，而且爱情也并不是完美无缺的。尤其是经历了一次创伤，再次复合后，之前的争吵更是不应该再想起来。很有可能，你纠结得肝肠寸断，对方却浑然不觉。TA既然选择再次跟你在一起，这就已经表明，你们那些曾经的不快，TA都放下了，最起码，TA是想要放下了。所以你又为什么这么不愿意放过自己呢？

在收到小月喜糖后的一个月，又有一个复合后出现隔阂的案例摆在我面前。

他不愿意透露姓名，只告诉我，他姓杨。

杨先生跟刘小姐是一对分分合合过多次的情侣。他们恐怕是一直在闹着假性分手。二人终是有些年轻。

按道理说，他们对复合这件事应该已经习以为常了，但是，这一次却有些不一样。之前两个人每次分手、复合都不会超过一个月，而且谁回头也不一定。杨先生说，这一次，他们的复合距离上次分手已经将近一年多了。

一年前，两个人因为小事情吵到分手，后来杨先生因工作调去了外地，二人就真的断了联系。这期间前半年，两个人偶尔也有联络，但非常少。就在两个月前左右，杨先生来到刘小姐所在的城市出差，

机缘巧合下，二人见了面，彼此间觉得还有感情，又都还单身，于是，便顺理成章地复合了。

这次复合后，杨先生觉得自己年纪大了，跟刘小姐认识和磨合的时间也不短了，再加上对方也觉得时机成熟了，于是二人便开始谈婚论嫁。

杨先生把刘小姐带回家见了父母，他父母原来就见过刘小姐，还就二人的分手惋惜过，刘小姐的父母对杨先生也很满意。

故事到这里，似乎就是一段有情人终成眷属的美谈。

然而如果仅仅是这样，杨先生也不会来找我了。

就在上个月，杨先生偶然得知，原来刘小姐在和他分手的这一年时间里，又谈了一个男朋友，谈了三四个月，刘小姐觉得自己心里还有杨先生，就分手了。

这成了杨先生心里的刺。

“我以为她跟我一样，一直都是单身，没想到她居然会跟别人在一起。而且，我去调查了，他们分手的原因竟然是那个男的的父母不同意。”

“你去调查了？”

“是的。”杨先生坐在我的对面，严肃地说。

我感到很吃惊。

之后的交流中，杨先生反复强调的点无非就是，这一年多来他一直单身，身边也不乏有人介绍或主动示好的异性，但是他心里惦记着刘小姐，所以从没有动心过。他不能理解，刘小姐既然心里有他，怎么还会跟别人在一起几个月，而且还见了父母？

杨先生的经历，让我想起一件事。

我有个朋友非常喜欢古玩玉器。有一回，他去淘了一块质地非常好的玉。这块玉不论是材质还是形状，都是他极为喜爱的。他每天把玉戴在身上，将其视若珍宝。

有一天，有个同样对玉有所研究的朋友看了他的玉，提醒他，这块玉里有个小黑点。说实话，这个黑点真的很小，若非这个朋友指点，我们都没有人能够发现。

我那位爱玉的朋友自此就有些抑郁了。他虽仍旧每天戴着那块玉，但是经常会对着玉里面的黑点长吁短叹："可惜可惜。"

他不爱那块玉吗？并不是！据我观察，他还是十分宝贝那块美玉的，只是那个小黑点从此入了他的心。他每天看着美玉都会被"要是没有这个黑点该多好"的假设给困扰，甚至还会想方设法消掉这个黑点。

案例里的杨先生何尝不是如此？

他不爱刘小姐了吗？肯定不是。你看他自己都说了，这一年多来他身边也有很多好的对象，他都看不上。一个单身男人能够耐得住一年多的寂寞，不犯一点点错误，这本身就很难得了。

甚至，在我直接问他会不会娶刘小姐的时候，他想都不想地回答我："为什么不会？我这辈子非她不娶！"

刘小姐于他而言，就是一块美玉。现在，他发现美玉有了小黑点了，于是陷入了矛盾与纠结中。但不论怎么样，他都是割舍不了这块美玉的，可是也放不下对“小黑点”的执着。

杨先生这种心态，其实就是自虐。

虽然选择了这块玉，但却并不愿意去承担选择带来的一切后果,不愿意去接受那块玉的瑕疵。而弃之却又不舍,于是便陷入了万般纠结。

世间之事大多难以完美，美玉有瑕也是正常之事，如果你不揪着这个点，美玉依然是美玉。只是你得清楚，自己内心最想要的是什么，最在乎的是什么?

过去的事情就如同昨日的云，只是记忆里的一个时间片段。当你把每一个昨日的乌云放进你的心，你的内心便会阴云密布，你也会忘记今天天气晴朗的事实。如果你让昨日发生的事情长年累月地占据你的内心，而忽略了你拥有着明媚阳光的事实，这不是一种严重的自虐吗?

其实，有一个点很关键，那就是我们内心的选择。你选择接受什么，选择忘记什么，这都是他人无法干预的。

你可以追求完美，可以不接受交往对象有前任，这是你的选择，但是，你也必须因此承担选择的后果。

请仔细想一想，你到底想要的是什么，是一个聊得来的对象，一段好的亲密关系，两个人在一起甜蜜的小生活，还是只是一个完美无缺的恋人?

哪个比较重要？你是否愿意为了自己内心最重要和最想要的而放弃那些不那么重要的？

就好比杨先生，选择了刘小姐，就应该接受刘小姐的一切。换句话来说，假如刘小姐没有离开杨先生后的那段短暂的恋爱经验，或许就不明白杨先生在她心里的位置究竟有多重要，同时也许刘小姐因为那一段不合适的情感经历而内心变得更加成熟，因此更懂得珍惜杨先生。

在做每一个选择之前，我们都应该扪心自问：自己最想要的是什么？自己是否会为了这个选择而去承担后果？要明白，权利和义务总是相辅相成的。

一个人潜意识里有追求完美的倾向，这情有可原。但是内心一味地因此纠结，却只能让自己活在过往而忽略现在。

你愿意为了自己的选择去承担后果吗？当你愿意的时候，你会发现内心在面对所有不好的情况时会多一分平静。因为，你明白自己选择了什么，也愿意去承担。如果只愿意选择而不愿意承担，你的内心就会多一层冲突。你可以不放下这个冲突，可是自此之后，你却得体验这份煎熬。你想要这样的生活吗？

当我们内心做出选择的时候，就意味着我们要去承担什么了。愿意承担，会让人产生一份为自己负责的觉知。因为开始对自己负责，所以会越来越知道自己内心真正想要什么，然后或许就会愿意为自己真正想要的和渴望的而有所取舍。

你会越来越清楚，内心的选择会给自己带来什么。而这里需要提醒你的是，那些不被你意识到的“内心的选择”，才是最需要被你意识

到并去承担的责任。

当我们的内心可以坦然承担的时候，所有的事情都会促进我们成长，从而让我们的选择更加正确，让我们感到更加愉悦。

不要掉进同一口井里

分手后想着复合的人不在少数，但是复合后又分手的也大有人在。通常，复合后再次分手的情侣，其分手的原因跟前一次几乎是一样的。你费尽心血再次挽回的人又一次离开了你，你又该如何自处呢?

复合后如何维持感情，避免再次分手

既然复合了，我们肯定是不想再分手的，那么首先来谈谈，复合后如何正确地避免再次分手。

其实，感情一旦经历了分手，彼此的记忆里都会留下一道“伤疤”，这道“伤疤”可以让情侣之间的关系更加亲密，相处得更加和谐；同样，也可以让情侣的关系变得更加陌生。该如何让复合后的情侣关系亲密起来，主要看你在复合后的投入。

1.复合后的潜在感情危险

有的人分手后，就坚决不回头，而更多人却会因为对方的某些举动而选择复合，希望两个人能再次努力共同经营这段感情。其实分手后选择复合的人，多半都是真想跟对方过一辈子的。但是，既然抱着这样的美好念头走在一起，怎么最后还是会分手呢?

就像我们在前面讲的一样，复合后再次分手的原因大部分跟上次分手的原因一样。为什么会这样呢?

因为两个人之间的矛盾之前只是缓和了，并没有真的解决。

在复合后再分手的情况中，前一次分手几乎都是假性分手。在前文，我们已经详细说过假性分手是怎么一回事。对方提出分手是希望你有所改变，假如复合后你并没有什么变化，又或者比原来更甚，那你们这次很有可能会真的分手了。

一般来说假性分手给彼此的缓冲期比较短，只要一方采用合适的手段挽回，就能很快成功。虽然及时追回对方可以让两人继续发展下去，但也因此带来了一个问题，那就是双方都会来不及反思自身的问题，复合之后也无法及时调整彼此的相处模式。双方心里都期待着对方能做出改变，但同时又忽略了自身的原因，这就很有可能导致复合后没多久，关系再度恶化，而这时候的分手基本就是真性分手了，再挽回的难度就大得多了。

所以，复合后一定要有所改变，要及时发现两人之间的相处问题，多加沟通，互相改变。比如，女生任性、依赖感强，男生强势、不求上进等，这些缺点都要改掉。只有对方看到了你的改变，才能对你以及你们的关系更加有信心。

分手后的复合，两个人都需要花更多的心思来维持彼此间的情感。沟通与交流是最重要也是最关键的一点。在两性情感研究里有一个概念叫作 “诉情”，这里面的“诉”就是很重要的一个点。

你要准确地对对方表达出你的感受与感悟。比方说，对方想要去看电影，这时候你已经很累了需要休息，如果你直接说不想去，对方

一定会很不高兴，但是如果你告诉对方“我很累，让我休息一会儿，我们再去好吗”，相信对方也会有所理解。

双方都要学会及时表达自己的感想，同时也要了解对方的需求，这样才能避免再度陷入争吵与矛盾中。

再者，还要为这段感情注入新鲜感。一起去尝试从来没做过的事，增加更多的共同回忆；增加对对方的投入。共同的投入越多，在这段感情中制造的体验越多，对方就越难抽身离去。

2.如何修复复合后的情侣关系

有段时间网络上流行过这么一段话，大意是这样的：年长一辈买的物件坏掉了都是修补了再继续用，现在年轻人网购的物件出现了问题，都是以旧换新，这就跟他们对待感情一样，所以现在的感情都显得不那么难能可贵了。

这话细想起来，其实也有那么几分道理。没有哪一段感情是可以顺顺当当走到最后的，也没有哪两个人相处在一起是不会产生任何矛盾和口角的。每段感情都需要双方不断地磨合，直到磨合到恰如其分的时候，两个人才能在生活中体会到更加难忘的味道。

有个成语叫作好事多磨。

历经了分分合合的考验后，你们还能在一起，那就证明了你们之间的感情基础还是牢固的。这样一起从风雨中走过来的情侣更加不容易，因此，复合后，你们之前关系中出现的裂缝就更需要用真心去修补。

即使是对方先提出的分手，或是对方先做出了对不起你的事情，可是你们现在又在一起了，那么你首先就得摆脱“受害者”的心态。

感情从来没有对错可言，也没有合不合适之说，感情唯一能够用来评判的标准只有珍惜与否，即你们是不是都珍惜彼此，这才是你们能不能长久的根本。你既然都选择跟TA复合了，那么之前TA对你做出的种种伤害你的事情，你在心里都应该抹去了，否则，你为什么还要跟TA在一起呢?

假如你一直怀揣着那些不美好的记忆，时不时就重翻旧账，一次两次，也许TA还会略表歉意，次数多了，还能不分手吗？换作是你，你觉得你能忍受一个人隔三岔五地来数落你的不是吗?

而且，在不断的回忆和絮叨中，你内心的不满也会像滚雪球一样越滚越大，或许等不到TA不耐烦，你自己就先爆发了。

复合了，就请忘掉之前分手的不快吧。

但是，想要长期相处，仅仅做到忘记不快是不够的。我们强调过，恋爱是由双方的相互吸引而产生的。

所以你不仅要在你们没有复合前的断联时期做出改变，复合后，你也不能松懈。在一段长期关系中，你更应该注重自身价值的提升，只有这样你才能更好地经营自己的感情。

自身价值包括你的内在价值、外在价值、附加价值等，这些都是需要你在长期相处中慢慢去提升的，如果你只是停留在之前或是刚复合的状态中，没有在长期的关系中去提升自己，没有进步，那么你与复合前的一致性就无法维持，你们也会因为你的前后不一致而发生矛

盾、争执。所以在长期关系中，你要不断提高自身对感情的觉察力，不断提升自身的价值，提高个人魅力，让自己变得更加优秀，更加吸引人。

想要一份稳定、和谐的感情，就得在经营感情的时候找到恋爱的平衡点，也就是说两个人需要处在互相需要的平衡上，不能一方被过度需求。高低位不平等的结果就是分手，所以当你发现你们之间不太“公平”的时候，就请适度调整你的付出和投入。假如，你想带TA去见你的父母，但是TA并不想去，那么这件事你提了一次之后，就不要再提，下一次等TA先开口。

另外，你也可以试着增加跟TA有交集的事物，比如一起追一部电视剧或者综艺，一起报一个兴趣班、一起玩一款游戏等，不过需要注意的是，这一切都要建立在双方都不反感的基础上，不要强迫对方或者自己去迁就另一方，否则会适得其反。

恋爱中的相处本就不是容易的事，尤其是复合后，此时对方的心很有可能还有些敏感，因此要学会观察细节，多与对方沟通，有问题就说出来并去解决它，不要自己在心里纠结，更不要妄自揣测，乱下定义。

做到以上这几点，相信你们复合后的情路会顺畅许多。

3.找到情感共鸣点

情投意合形容两个人感情好，这也反映出两性关系中“共同性”的重要性。

两个人在一起有共同的兴趣爱好，有共同的话题可聊，这能使二人在出现问题时避免矛盾激化，提高解决问题的效率。但是有的人也会说：“感情中不是也存在‘互补’吗？”

没错，是有互补的情侣，但是你有没有发现，所谓的“互补”其实是指两个人某方面才能的互补，他们的精神层次还是一致的。

我们打个比方，当你滔滔不绝地跟对方说一件你认为很有趣的事情时，TA的反应却是一脸茫然或者不断地打断你的话，并坚持说“不对，不是这样的”之后，你还会有心思继续跟TA说这件事吗？

假如你不断地否定你的另一半说的任何观点，久而久之，估计TA也就根本不会再跟你说什么了。学会适当地认同对方的观点，是两性相处寻找共鸣点的方法之一。

另外，像我们前文多次提过，你可以试着让自己与对方做同一件事，但前提是你并不厌恶做这件事。

复合后的感情比初次恋爱时要脆弱得多，尤其是在复合初期，对方的心底也许还存在着一些小疙瘩，稍有不慎，你就会勾起对方心里那些担忧的点，而你们之前的矛盾也因此会有被再度激发的风险。

所以这个时候，你更要学会换位思考，要站在对方的角度去思考问题。复合期间，要逐步去理解和宽容对方，让对方明白自己的心意。对彼此更加珍惜了，关系自然也就更加亲密了。

复合后为什么再次分手？

世事无绝对，复合后再次分手的可能性自然也有，尤其是部分情侣，复合后没多久就又分手了。我们来试着分析一下，为什么会出现这一情况。

1.距离产生美，相处时又发现问题

两个人吵架，分手了一段时间后，对对方的怨气和不满一般都会消退许多，再加上有着美好回忆的辅助，这时候或许还会有些想念对方。

有感情基础的支撑，再加上一方全新形象的展示，于是此时复合的可能性就非常大。一般这个时候的复合，会带着对对方的幻想，但是只要根本问题没有解决，一旦两个人再次亲密相处，矛盾仍旧会产生。幻想破灭、耐心耗完后，分手也就无可避免了。

2.感情依旧，人的本质却发生改变

将一颗钉子钉在墙上，即便是拔下来了，墙上也还是会留有痕迹。同理，两个人分手后，各自又去开始了一段新恋情，再次相遇、复合后，也无法做到心无芥蒂。

假如，你是因为 “爱”或“不甘”而复合，你会渐渐发现，眼见之处都是别人留下的影子，TA不在你身边的那些时间里发生过什么、做过什么，仅仅凭想象，就足以把你逼疯。

这些就像定时炸弹一样，使你时不时地想起，在你们分开后，TA跟别人在一起的场景。而这些想象随时都能摧毁你们之间的平静。

于是，再次相遇时，你不再是以前的你，TA也不再是以前的TA。

3.失去信任感

通常来说，分手的原因如果是一方劈腿，这种情形再复合的可能性就不会很大，也不会有什么意义。

背叛，会失去对方的信任。感情是可以培养的，爱的感觉或许也能突然产生，但是唯有信任，一旦被破坏，再修复起来简直“难于上青天”。“一次不忠，百次不容”说的也是这个道理。一次背叛，就会在人心里留下深深的烙印，即便两个人再次在一起，另外一方也总会担心TA会不会又去找别人。犹如惊弓之鸟一般的爱情，是很难继续下去的。

4.排遣寂寞的复合

这种情况在当今社会也是存在的，而且还不在少数。有些人分手后，可能会因为空窗期太无聊，而另外一方恰好还在等着，就去吃回头草。

抱着这种“反正也没遇到新的，先凑合呗”的心态复合的，一旦有新鲜的元素到来，就会很迅速地把旧爱抛弃在一边。

所以，在复合的时候一定要弄清楚，对方究竟是不是另有目的。

5.小孩子过家家式的分分合合

这种情形在感情经历不多、年纪尚轻的情侣中最常见。当两个都不太成熟的人聚在一起，一点点小矛盾就会引发分手。这样轻率的分手，复合自然也并没经过深思熟虑，于是这又成了另外一种轻率，再次分手自然也就不难理解了。

二次分手的一点建议

经历过一次分手后，人的思想本质上都会发生一些变化。因此复合后的再次分手，一般不会如同上一次分手那么难过。抛开习惯型分手的那部分人而言，再次分手如果是真性分手，那么几乎都是经过了深思熟虑的，而且两个人也都很认真地努力过，是在发现的确不适合后才分开的。

因此，再次分手后，请不要先去想挽回。

首先，你要从失恋中振作起来。有了第一次的教训后，不管你们是不是还能再续前缘，你都必须要蜕变，获得新生。

但是，这一次的出发点，不是去为了TA而改变，也不要再有“TA是否能看到我的改变”或者“如果我改变了，TA却和别人在一起了怎么办”之类的想法。

这是难得的空档期，是你可以真正改变和提升自己的大好机会。但这并不同于断联，你所有的出发点，都只是为了使你自己活得更加充实，使你的未来变得更加美好。

上一次分手后，或许你还去打听TA的消息，你的关注点和聚焦点或许还是在TA的身上，你会想方设法找借口与TA取得联系，TA的一举一动仍旧能够引发你的遐想，而TA的喜怒哀乐也仍旧是你的心情晴雨表。

正是因为你始终没有自我，你和TA的复合才会再度引发分手。

这一次，请一定要记住，你需要把你的关注点和精力都真正放在自己身上，实在忍不住想联系TA时，也要克制住，你越是忍不住，越会把自己的价值降得很低。假如，你真的特别想跟TA说话，你可以把话写在本子上，写过之后，撕毁即可，不要留存；如果你手机内存有TA的手机号码，而对方又并没有换手机号码，你可以强制把自己的手机关机，然后去做其他的事情。相信我，只要在思念难忍的时刻转移了注意力，你就能慢慢减少想TA的时间，直至云淡风轻。

你要走出室内，扩展自己的圈子，结识新的朋友，多出去玩玩、散散心，但请记住，这并不是叫你去放纵自己。失恋了就把宁缺毋滥变成“宁滥毋缺”是一种不可取的方式，自甘堕落是对自己人生极其不负责任的一种态度。除了TA，你的人生明明还可以有许多美好的选择，为什么不肯放过自己呢？

踏实认真地对待你的工作，充实了自己后你接受很多事情时也会变得更坦然。书籍能够使人增长知识，明白事理；听音乐能够舒缓人的情绪，发泄心中的烦闷。有时间的时候，也可以约上三五个朋友，或者自己一个人，去周边来一场说走就走的小小旅行。沿途的美景，不仅能够拓展你的视野，还能赶走你的忧伤。

同时，你也可以逛逛情感论坛，或者找情感导师聊聊天，这有助于思考你们之间的关系。当局者迷，旁观者清，当你真的想明白的时候，应该就能真的放下了。

总而言之，你需要给自己时间和空间去冷静、回想、思考以及改变。学会凡事的出发点要以自己为主，TA已经是你人生路上的陌生人了，多爱自己，漠视TA的存在，屏蔽TA的信息，不需要TA的关注。

将每一次的分手都视作一次成长的机会，抓住这个机会，你会收获得更多。改变自己，让自己变得更加有价值，这样即使你们再次偶然相遇，TA也只会是惋惜曾经错过了你，或许TA还会再次主动来追求你。即使你们从此再也遇不到，也没什么关系，因为TA其实不过是世间亿万人中平凡、普通的一个，你的爱让TA成了特别的存在，而更好的你，值得拥有更好的人！

恋爱这场修行，最终是成为更好的自己

之前听到一个小姑娘跟我抱怨她另外一个朋友“有异性没人性”。周末约她出来逛街，不去！理由是需要去见男朋友。晚上约她去看电影，不去！理由是跟男朋友约了一起吃饭。假期约她出来姐妹聚一场，不去！理由是要跟男朋友去见他哥们儿……诸如此类，总之就是，谈恋爱之后，一心扑在男友身上。

我听着这些小抱怨，不予评价，内心有些隐隐不安。

这姑娘将过多的情感都投入给了她男友，而她并没有获得对等的待遇，像这样，天平已然开始倾斜，倘若她不去做出改变，当倾斜到一定程度时，他们之间的关系必然会崩塌。

我们常说有付出才有回报。但是，感情就是这样一个不按照常理出牌的事物，并非你付出得多就收获得多，它更像是一场博弈。

也许有人会说，道理谁都懂，可是说起来容易做起来难。

诚然，我的第一次恋爱也并不是一帆风顺的，在没有开始研究两性情感前，我对男女之间的感情也是很茫然的。

男女之间情感的相互吸引，是一件很有趣却没有逻辑的事情。可是，有一件事，是所有人都应该明白的。

那就是，我们谈恋爱，并非一定要跟那个人山盟海誓过一辈子，而是为了成为更好的自己。

认真地恋爱，成就更好的自己

爱情故事一直是被人津津乐道、广为流传的。我们每个人在懵懂的孩提时代，也都渴望以后有一个人能够与自己携手看遍世间万物，尝遍天下美食。

然而，在现实生活中，并没有那么多可歌可泣的爱情故事，也更不可能经常发生穷书生和富家大小姐、灰姑娘和白马王子那样的事。

我们大都是普通人，谈一场平淡而真实的恋爱，有甜蜜与浪漫，也有苦涩与悲伤。争吵、冷战、分手、复合，似乎是每个人都会经历的事情。

但重要的不是发生的这些事，而是经历了这些事后，你们双方的变化。只有不断反思正在进行的恋爱，你们的爱情才能长久，而这其中最重要的是，你需要变得越来越好。

1.树立正确积极的爱情观

爱情观是人们对爱情问题的根本看法和态度，它的内容主要包括：什么是爱情，爱情的本质，以及爱情在社会生活和个人生活中的位置，择偶标准，如何对待失恋等。爱情观也是人生观的一种反映，

在不同的时期，受其他客观条件的影响，爱情观也会随社会发展而发生改变。

当今社会的爱情观是以恋爱双方的共同理想和目标为前提，以自由恋爱为基础，以共同承担社会责任和道德义务为己任，并且具有四大特点：自愿互爱、忠贞专一、相容互补以及强烈持久。

然而并不是每个人的爱情观都是正确积极的。这跟每个人的生长环境有关。那些生长在美满幸福家庭中的孩子，在感情上会更加大胆、自然一些；相反，在父母长期争吵或者单亲家庭中长大的孩子，在面对爱情、婚姻时，或多或少都会有些错误的理解及恐慌。

原生家庭对一个人的影响是很大的。父母离异、父母不和、家庭重组等都会对子女造成影响。而这些影响，也会不同程度地反映在子女今后的爱情、婚姻上。

例如，有些离异家庭的子女长大后会对恋爱、婚姻缺乏信心，甚至不敢轻易去爱一个人。但也有另外一种可能，这类家庭的子女在懂事后反而会劝父母分开，而他们自己也会更加珍惜自己的家庭，认真经营自己的婚姻。前者和后者的区别是，前者放大了原生家庭对他们的影响，而后者不但接纳了原生家庭的影响，并且自己也在努力建立正确积极的爱情观。

如何树立正确积极的爱情观？这就需要你在恋爱中自己去感受、领悟了。父母的不和不能成为你追逐爱情的绊脚石，要知道在他们那个年代，有些婚姻是迫不得已的，或许他们也是在并不成熟的年龄里，被迫结合在一起。可能父母曾经的争吵在你脑海里留下了太过深刻的印象，使你因此对婚姻家庭极度失望，但是你要明白，他们的爱

情婚姻是他们的，你的是你的，这两者是不同的，你并不会成为他们的翻版！

和恋人相处时，要把自己的悲观主义收起来，好好和恋人相处，积极发现对方身上的优点，汲取对方身上乐观向上的一部分，消除自己体内存在的负能量。

2.有分寸和有底线地如实接纳、包容对方

没有人是十全十美的，每个人都有优点和缺点。两个人在亲密关系中更能快速地发现对方身上的优缺点。谈恋爱与交朋友不同，即使是关系要好的朋友，如果你直言不讳地指出对方的缺点，对方也可能不会领你的情。朋友之间的亲近并没有上升到要为对方改正缺点的程度。但是恋人熟悉之后、之前对彼此的美好认识会慢慢变化，此时对彼此缺点的态度就至关重要了。

在这里，建议视情况而定。

有些缺点你可以直接指出来，比如对方喜欢拖拖拉拉，经常一件事拖了很久才去做，你可以直言不讳地告诉TA这样做不对；而有些缺点，你就需要委婉地来表达了，比方说对方喜欢在清晨睡醒后亲吻你，而你觉得这样不卫生且有口气，这种情况直接拒绝的话会刺伤对方，因此，你就必须温柔地逐步提醒对方，并且在指出的时候也要记住，主要表达你自己的感受，而不是指责对方的不是，例如你可以说“我不喜欢这样”，而非“我不喜欢你这样”。

另外还有一些对方生活习性造成的、在你看来是“缺点”的事情，你都得学会去包容。比方说，对方的工作是两班倒的，有时候晚上12点下班，第二天中午12点才上班，这种情况你就不能要求TA每天早上

起来给你做早饭了，相反你还得体谅TA，在你起床的时候动作尽量放轻，别去吵醒TA；又或者，你饲养了一只小动物，但是对方恰好对动物皮毛过敏，假如你们住在一起，朝夕相处，那么你势必得忍痛割爱了，因为这是关乎对方身体健康的问题，若你明知道个中缘由却还不去重视，对方难免会感觉受伤害。

其实感情中的裂痕往往都是由小事情而起，只要平时多多站在对方角度思考问题，并多加沟通，这些问题都是可以避免的。

在爱情中学会体谅、照顾别人的情绪，也是一种成长。对待爱情要如同对待生活一般，诚恳而认真，这不仅能使你的恋爱越来越长久，还能使你本人达到一种“脱胎换骨”的状态，因为你会渐渐发现自己变成了一个深受欢迎的高价值之人。

3.不以爱之名占有或者索取

初涉爱河的情侣，大多会有一种宛若病态的经历：两个人长期腻在一起，不分白天黑夜，无视周围的人，只顾着彼此卿卿我我，从而怠慢自己的学业或者工作。这是一种不健康的恋爱状态，一旦激情退去后，也会很容易感到疲惫和厌倦。

爱情，并非要你全身心地为对方付出你的一切。除了爱情，你的事业、亲人、朋友，同样是重要的。而且，将对方的时间占据得太满，也会让对方感到有压力，以至于窒息到想逃离。一天24小时，除开工作和休息，我们真正能利用的时间不足1/3。你能把这所有的时间都给爱情吗？显然是不能的。

好的相处模式，是在TA需要你的时候及时出现，在TA繁忙的时候不去打扰，有了空闲时间就约会玩耍。在独处的时候，你也可以经营

自己的朋友圈，提升自我价值。爱情，是能给你的生活锦上添花，如果你把它当作雪中送炭一般的唯一寄托，那么迟早你也会失去这份感情。

恋爱的作用，绝不会像一个黑洞一样，吞噬你所有的时间和自身的价值。沉迷于表面的肤浅“爱情”，只能填补你的时间和空虚，这也不应该是爱情应有的状态。彼此相爱的人，应该要给予对方足够多的自由空间。好的恋爱会让人越来越勤奋积极上进，越来越懂得努力为两个人的未来去打拼，而不是懒散地把自身的欲望都强制性地压到对方身上。

走上爱情这条路，是要你们相互搀扶，并非要你们合体成为一个人。

能使二人共同成长进步的爱情才是能长久持续的爱情。

4.爱自己才能去爱别人

在两性关系中，我们常常能听到这样的抱怨：“TA没有当初那么爱我了！”

发出这种埋怨的人，通常都是被追求的一方。在TA追求自己的时候，TA会做出许多让人感动的事情，但在恋爱后，这些事情随着你们关系的密切会逐步减少，其实这是正常的，并不是TA对你的感情变淡了。

两个人还没有确立恋爱关系的时候，这个时候发生的感情并不能称之为爱情，它最多只能称为“单恋”“好感”或者“激情”。这时候的你

面对TA的追求，内心逐渐萌生出爱的火花，你觉得你也爱上了TA，然后你们决定在一起了。

经历过一段时间的热恋，你们之间的激情已经退却，但是这个时候，你的心里念念不忘的还是当初TA追求你所做的那些浪漫的事情。可是你忘了，TA也是需要你给予关爱和肯定的，爱是相互的。

你们的恋爱已经持续了一段时间了，最初的激情已经逐步退却，此时的相处中，你们更需要来自对方的接受与尊重。

你为什么要那么念念不忘对方的“爱”呢？TA爱不爱你，真的有那么重要吗？换句话说，在你们的恋爱模式中，你难道要一直处于期望对方爱你的状态吗？为什么你自己不去爱你自己呢？

渴望用他人的爱来填补自己的空虚，这样的人通常都是对自己不满意的。

爱自己是人世间最伟大的一种爱。不爱自己，就等于自讨苦吃，也无异于拒绝社会和他人给予你爱。一个人如果不爱自己，当别人对TA表示友善时，TA会认为对方必定是有求于自己，或是对方一定也不怎么样，因为只有这样才会想要和自己为伍。这种人会不断地批评自己，让别人感到TA有问题，从而尽量避开TA，因为这种人害怕别人越了解自己就越会破坏自己在别人心中的好感。总之，不爱自己会导致各种问题的发生。当一个人觉得自己很差劲时，周围的人也会跟着遭殃。

我们开始去爱别人之前，必须得学会爱自己。想要拥有和谐、美好的人际关系，就必须先做自己最好的朋友。世界就是一个巨大的影子，你遇到的人际关系等问题，实际上就是你自己的问题的折射。

你不需要也没办法去改变别人，只要适当地改变自己的思维与想法，跟别人的相处自然就会变好。

从某种意义上说，快乐与否完全取决于你对自己的评价，他人是没有办法影响到你的。

你认为TA爱你，TA就爱你；你认为TA不爱你，TA就是不爱你。

为什么这样说呢？因为这些所有的感受都是你自己给自己的，是你自己主观地给自己下的这样一个定义。

充满自信的人，绝对不会甘愿受苦，也不会主动与人为敌。但是可惜的是，现实中还是有一部分人没有明白这个道理。

要改变负面的心态，不妨看看这几条小建议：

（1）避免与他人比较，为自己做主，警惕“人比人气死人”的陷阱。

（2）从实际出发，给自己设定有意义、可行的人生目标。

（3）对自己更加友善，经常自我反省，但不要总是批评自己，要记住，你就是你自己最好的朋友。

（4）记下每一件自己做的好事，不要低估自己的贡献，鼓励自己，激发自己热爱生活和工作的信念。

当然，真正的爱自己就是自我接受，包括同时接纳自己的长处与短处，并给予自己适度的自尊、自重。可以说，爱自己是一种收敛的自我欣赏，而内心则会始终保持沉稳和平静。

失恋，让你遇见更好的自己

在本章开篇的时候，我提到过一个小故事，故事发生的几个月后，故事里的小姑娘亲自站在了我的面前。

她哭得很伤心。

是的，她失恋了。付出了那么多，处处以男友为先，这么好的她，却不再为他所喜爱了。

关于感情中是不是“你对TA好，TA就爱你”的理论，我们前面已经讲过，这里就无须再长篇大论了。

失恋很痛苦，它象征着你的一次失败，可是，我们换个角度却会发现，失恋，其实也是件好事。

经常有人问我，你遇到这么多挽回前任的案例，个个都成功了吗？当然不是，这其中也有一些挽回失败的例子。而导致失败的原因就有很多了，但大都跟来访者本身的意愿有关。实际上，并不是每段恋情或婚姻都是值得挽留的，也并非挽回失败就代表你的人生失败了。有的时候，当一扇窗紧闭时，你打开另一扇后，也许会发现更加美丽的风景。

比如，接下来我要说的这个真实案例。

大学才刚毕业两年、活泼漂亮的姑娘兰兰，最近，遭遇了一连串不开心的事情，而其中最主要的就是失业和失恋。

兰兰的前任是个比她大两三岁的男生，与兰兰原属于同一家公司。一开始，兰兰是不喜欢他的，更何况当时兰兰是有男朋友的。

一开始兰兰和前任只是普通的同事关系，相识一个月后，对方就开始追求兰兰，刚好那时候兰兰和男友之间有些不和，前任的追求更是加速了这份恋情的结束。之后，兰兰便跟男友分手了，没多久就跟前任在一起了。

二人刚在一起后的几天还算甜蜜，但没超过五天就开始发生争吵。其实，之前因为公司一些业务，两人也会有一些争执，但那时候二人还不是男女朋友关系，因此兰兰觉得无所谓。而确定恋爱关系后，对方每次的恶语相向，都会让她心灰意冷。而且，他们争吵的点更多还不是在工作上，而是彼此的相处模式上。

兰兰是个传统观念极强的女生，认为恋爱没多久就发生关系是不妥当的做法，但她也不知道该怎样跟对方正确表达自己的想法。所以每当对方提出亲密要求时，兰兰便会很愤怒地斥责他。这种做法让对方感觉很受伤，并认为一直以来只有自己在付出，兰兰没有给他任何回应，同时也不顾及他的感受，不会关心和在乎他。

吵的次数多了，有时候在气头上，兰兰也会克制不住自己的脾气，直截了当地说："你根本就不是我喜欢的类型，我们一点也不合适。"因此对方的态度便逐渐冷下去，之后每次吵架都会采取冷战的做法，甚至互删微信不联系。只是每次吵完不到一天，二人便又会和好。这样反反复复将近大半个月的时间，可以说，这段短暂的恋爱就是伴随着争吵一起进行的。

从相识到相恋不过三个月的时间，两人在一起没有超过一个月。这段恋情让兰兰十分苦恼。之后，兰兰辞掉了工作，也因此跟对方大吵了一架，而对方也第一次十分正式地提出了分手。

回想起这段日子，兰兰不明白为什么自己把生活过成了这样，更不理解为什么跟前任的恋爱会这么辛苦、难过，于是，她给我的办公室打来了电话。

兰兰叹息着问我："老师，是他有问题啊，还是我太差劲了？怎么我会变得这么糟糕？我是喜欢他的呀，可是为什么我总是跟他相处不好呢？"

电话里，兰兰的悲观情绪让我非常担忧。通过微信接触，我看到了她的照片。真是难以想象，照片中那个漂亮可爱的姑娘，会有如此消极的想法。

她才24岁呀！

这么如花的年龄，这么美好的容颜，她应该是朝气蓬勃、充满希望的啊！

但我很快意识到，挽回这段恋情也许并不是最适合兰兰的，她现在需要改变的是自己。但是，其中的关键点还是在于她是怎么想的。于是，我首先给她指出了这段恋情的问题所在。

1.实际问题

（1）交往时间短，沟通方式出现问题，因性格及观念不合导致分开。

（2）女方已离开男方所在的公司，双方失去交集。

（3）女方缺乏与人沟通的技巧，在表达方式方面有待调整。

（4）女方的生活过于简单，在个人形象及自我提升方面有一定需求。

2.心态及认知问题

（1）过度在意自己的感受，不懂得站在对方的角度和立场思考问题。

（2）过度地认为男方须按照自己的想法和方式去思考、表达和处理事情。

（2） 女方对婚前性行为有强烈的抗拒心理，却没有对男方进行恰当的表达，只是一味地指责。

根据以上这些问题，我鼓励了兰兰一番，并劝她好好思考一下，调整一下自己的生活和思维方式，同时建议她出去找朋友多聚聚。

刚好，兰兰有个大学同学过来找她，两个女生出去吃了饭，逛了街，晚上兰兰联系我的时候，心情明显好多了。跟她简单沟通后，我便劝她早点休息。

过了大约三天后，兰兰的心态稍微好了一点，我便又给她拟出了一份建议方案。

3.挽回思路与步骤

（1）冷静、反思及调整认知。

（2）个人形象气质、思维方式和沟通技巧的提升。

（3） 扩大人际交往圈，发展个人兴趣爱好，接触新的思想，表现不同的自己。

（4）工作的确定和稳定。

（5）重建并维护双方的积极互动。

（6）双方的和解及关系的维护。

兰兰目前没有工作，这也是一个让她相对消极的因素所在。于是我跟她一起商量，如何寻找适合她的工作，并鼓励她多投递简历，不放弃任何可能存在的机会。另外，我也想告诉一些女性朋友，事实上，工作不仅对男性重要，对女性亦是如此。但这并不是要你去成就一番大事业，从事一份可以养活自己的简单工作，既维护自尊，也是防止胡思乱想。

在找工作期间，或许是工作的事情占据了兰兰的时间，她几乎没有跟我提过她的前任，偶尔提及，说到的也是男方曾经在工作上给她的帮助和便利。我想兰兰大概还不太清楚自己对前任的感情，当然，我也不能去下这个定义。

一周后，兰兰告诉我她接到了一份工作的录取通知，公司规模还算不错，由于她之前待的公司较小，因此她有些担心自己会跟同事处不好，而且最近前任又给她发了些信息，这也让她有些不知所措。

面对她的茫然，我在理论知识的基础上，又给出了一些实际操作建议。

4.冷静、反思及调整认知

（1）暂时冷静，不做无效的联系。

（2）思考对方身上的优点和吸引自己的地方，重新审视对方的问题，明确挽回的决心。

（3）反思自身的问题，并试着站在对方的立场去梳理相处过程中的细节，真正接受目前的形势和状况。

（4）总结归纳，以邮件或短信的形式，相对客观而又不失感情地与对方沟通。

5.个人形象气质、思维方式和沟通技巧的提升

（1）培养阅读的兴趣和习惯，陶冶情操，提高理解别人和自己的能力，习得沟通技巧，进一步进行自我提升。

（2）推荐阅读一些男女思维模式以及自我提升的书籍。

（3）可通过更换一个适合自己的发型，改变自己的外在形象。

（4）根据自身性格，选择一个自己喜欢的风格，如文艺、森女、时尚或运动等，去尝试新的装扮风格。

（5）开始注重皮肤护理，早晚用适合自己肤质的护肤品，夜间仔细卸妆，每周敷1～2次面膜，好好爱护自己。

一周后，兰兰告诉我新公司的同事都很友善，她很喜欢这份工作，部门同事为了欢迎她，上周五还举行了一次聚餐，她感觉非常开心，至于前任这边，他们现在基本上保持着普通朋友的关系。

一个全新、积极的工作环境可以改变一个人，对这一点我是十分确信的。兰兰的生活已经开始不知不觉地发生改变了，她需要的是更多有助于自身发展的建议，于是我给出了第二份较为详细的自我提升方案。

6.扩大人际交往圈，发展个人兴趣爱好，接触新的思想，展现不同的自己（1）扩大生活圈，与朋友聚会、逛街、吃饭等，不再沉迷于情感的脆弱和无助之中。

（2）去运动、健身，去看电影、听音乐、旅行，去学想学的插花、茶艺或古筝等，做一切自己喜欢及可以尝试的事情，丰富个人生活。

（3）可通过朋友圈等途径，发布对生活、工作的新体验及积极的观点，展现自己生活中有趣的照片和不同以往的生活状态。

（4）在此期间，可保持与对方稳定而平和的互动关系，在生活细节上，可更多地去关心对方。

7.工作的确定和稳定

（1）对自己可从事的工作做一个可行性分析，找到一个可以长期发展下去的方向。

（2）以良好的状态求职，并尽快进入积极的工作状态之中。（3）保持工作的稳定。

8.重建并维护双方的积极互动

（1）双方在前期沟通中已逐渐建立了新的沟通模式和方法，坚持并运用此种模式，使得沟通有效进行。

（2）交流过程中不可以要求和控制对方，要理解对方的想法和行为，并全面表达自己内心的想法。

（3）意见有分歧的时候，不要试图左右对方的观点，要去思考对方这样想的意义何在，他需要的是什么，并表达出对他的理解，同时，也要说出自己内心的真实想法。

9.双方的和解及关系的维护

（1）调整是一个长期的过程，在此期间可能会受到各种因素的影响而出现挫折、自我否定等负面事件或情绪，这是正常的，无须全盘推翻和怀疑自我；

（2）不断去感受自己的成长，自己的问题解决了，对方的以及两个人之间的问题自然就变少了。

大约半个月后，兰兰又跟我长聊了一次，这一次她说到了一些她最近生活的转变，也提及了新认识的一些异性朋友。我感觉非常开心。通过这段时间的交流，我看到了一个年轻姑娘从迷茫、无助、急于挽回的情绪状态，逐渐走向对感情的宽容和理解。

虽然，当前她的内心仍然有很多的不确定和不自信，但已经能够有意识地去控制和调整了，同时，她也愿意去努力提升自己、做出新的尝试，这已经很不错了。

我想兰兰现在还需要一些鼓励，于是便趁热打铁给她罗列了一些有用的建议：

（1）情绪控制。在两个人的相处过程中，如果行为一直受到情绪的支配，那么，就算是小事情也容易让自己胡思乱想，对这一点，你应该已经感受到了，但现在仍需要特别留意。不管发生什么事情，你都要有意识地告诉自己：一时的情绪解决不了任何问题，需要冷静地去面对。

（2）在一段感情中，懂得并愿意去付出尤其重要。如果一味地将对方未能满足自己的地方放大，而不去看他好的一面，那么对方便会逐渐失去信心并由此害怕付出。虽然在这段时间发生了一些让你心生疑虑的事件，但只要你是抱着想要挽回的信念，那就尽可能忽略这些细节吧！否则，这不但会使你自己的情绪更加糟糕，还会影响你的信心，除此之外，对你们的关系往好的方向去发展也是没有任何帮助的。

（3）多站在对方的立场想问题，多去理解和包容。学会关心他人，不指责、不控制，让自己思考的角度变得更加理性、客观，表达的方式变得更柔软与温和。将内心的真实感受以对方更喜欢的方式表达出来，这会令双方更加和睦及融洽。

（4）阅读会让人成长，学到更多的新思想，变得更有魅力。主动寻找关于提升爱的能力、形象改造、提高逻辑思维和沟通能力等方面的书籍。

（5）运动有助于放松心情和调整人的状态，选择一项自己喜欢的运动，如跑步、单车、瑜伽等，每天坚持30分钟或以上。

（6）在电影、音乐、下棋、厨艺、旅行等方面发展新的兴趣爱好，学习乐器、插花、茶艺、摄影等，提升个人魅力，并充实自己的

业余生活。

（7）扩大自己的生活圈子，积极参加或组织朋友间的聚会，与朋友建立良好的联系。

（8）注重个人形象，好好护肤，出门前化淡妆，以最好的状态去迎接每一天。

（9）珍惜现在的工作，并长久而稳定地做下去，让自己的劳动价值得以体现。

（10）将以上内容融入自己的生活，以“天”为单位，细化到具体时间，制定一个时间表，让新的生活成为一种习惯。慢慢地，你就会让这样的生活和良好的状态内化到你自己身上了。

（11）打造微信朋友圈，展现自己全新生活中有趣的图片和不同以往的生活状态，发布有关生活、工作和情感中的新体验及积极的观点。

（12）以上所有的事情，需要去认真执行。三天打鱼两天晒网，以及敷衍了事的自欺欺人，都是没有任何效果的。让他看到你的改变，也让你自己体会到这种改变带来的好处，到时候你会喜欢上新的自己！

一个月后，兰兰的新公司组织了一场旅行，回来后，她告诉我，她跟前任见面吃了个饭，回想起以前，感觉有些好笑。她对现在的生活很满意，跟前任的相处也觉得比之前舒服多了。而且，身边也有不错的异性对她表示出了好感。

兰兰还告诉我，她在读我推荐给她的书，也有继续深造学习的打算和计划。这是很好的转变，我也衷心地希望她可以继续坚持并开始在其他方面发生转变，使自己得到真正的改善和提升，以再次吸引前任的注意，使前任重新认识她、信任她，并对她投入。当然，这也不仅是为了前任，对兰兰将来的发展也会带来好的影响。

兰兰的改变让我从心里为她感到高兴。实际上，有很多人大学毕业后，都会感觉茫然，一下子从学生转换成社会人，再也没有理由可以安心地享受象牙塔的庇护，自己必须要独立起来，负担自己的生活，这在心理上自然会有些不适应，再加上一开始遭遇的不顺利，这些打击很容易让年轻人有挫败感，失去生活的方向，从而变得低沉消极起来。

在此，我建议你们在面对情感问题时，能更加冷静地处理双方的矛盾，远离敏感和焦虑的状态，更多地站在对方的角度上，接纳和理解对方的情绪及需求。在沟通方面，更加温和与婉转地表达自己内心的真实情感，并在以后的生活中，继续保持个人生活的丰富和多样、积极和阳光。

请记住，无论是恋爱还是工作，我们做的一切都是为了遇见更好的自己。

TIPS

分手后不要急着挽回，而是要总结经验，去学习更好的沟通方式。如果没有做到这一点，即便挽回后，你们也会再次分手。要多交流，学会正确地表达自己的感受，接纳爱情中的不完美。如果你们再次分手了，那你就要准备好给彼此一段时间了。因为这时对方对你的

信任已经降到最低，你若立即去挽回，TA只会觉得“没有用的，你永远都不会改”。找到让你们关系出现问题的真正原因，并且去改变，这才是治本的方法。

Part 02
长久的婚姻，就是让对方一次又一次被你吸引

当爱情升华到一定的程度时，我们就会考虑走进婚姻的殿堂。

曾有人戏谑：“婚姻是爱情的坟墓。”但也有人反驳：“每个人的最终归宿都是死亡，没有了坟墓，岂不是死无葬身之地？”

这当然只是一种带着调侃意味的说法。婚姻是神圣而严肃的，每个人都不应该拿婚姻当儿戏。

婚姻从表现形式上看，是双方财富、心理和生理的结合；从本质上看，是双方签订的一种特定的社会盟约。自人类社会出现以来，使双方结合趋于规范化的主要手段是风俗、伦理和法律。婚姻动机不只是满足性需求，还有更复杂的目的。当今社会，普遍认同一夫一妻的婚姻形式，同时也有些国家和地区认同同性婚姻。婚姻是由两个人的身体状况、精神状况、收入状况来确定的，不是用缘分就可一概而论的。

我国实行的婚姻制度是一夫一妻制。如何经营好自己的婚姻生活，是每个人一辈子都需要面对的工作。两个人的相处难免会出现摩擦和矛盾，当婚姻中出现了裂缝，我们怎么办？

CHAPTER 01
婚姻是带有烟火气的恋情

现实中有两种有着意外结果的婚姻。有些人因为相亲走到一起，原本并没有太多的感情基础，然而婚后的朝夕相处，发现二人越来越合拍，从而愈加亲密；也有些人，自由恋爱，不顾父母亲人的反对，经历了重重阻隔终于走到一起，组成了新的家庭，但婚后却很快失去了爱的感觉，从而不得不分开。

其实，这些都是情理之中的事情。

婚姻绝对不是仅仅有爱就够了。谈恋爱的时候，两个人或许还能够做到有情饮水饱，然而结婚后更多的是责任，生育孩子、赡养老人等，都是婚姻赋予我们的责任。当一对璧人选择走入婚姻后，除了二人的天长地久，同时也要选择承担这些责任。

先给你打个预防针

长久地维持一段婚姻关系是件非常不容易的事情，对重组的婚姻家庭来说，更是难上加难，因为这其中牵连到的因素比初次婚姻还要多。

焦急的刘先生没打电话，就来到了我的咨询室。

“俗话说家丑不外扬，但我现在也顾不得那么多了。老师，你就告诉我，怎样才能让我老婆回来吧……”

一杯茶还没喝完，刘先生就自己开口讲述了起来。

原来刘先生的老婆经常离家出走，但这次走得很决绝。微信拉黑，电话关机，整个人去了什么地方，他也不知道，现在干脆找不到了。女方的亲人也说不知道，因此现在没人知道他的老婆在世界的什么角落。于是，在这种情况下，他选择了来找我做婚姻危机解救。

人都联系不上，话都说不上，如何让对方知道刘先生改变的决心呢?

怎样唱好这出独角戏，再把对方吸引到这场戏中来，让我陷入了思索。

刘先生和妻子赵女士是二婚，两个人婚后也有了一个孩子，对刘先生来说，这样的生活算是圆满的。尽管家庭经济条件并不算特别宽裕，却也还算过得去，“老婆孩子热炕头”的踏实感，让刘先生感到非常满足。

十几年前，刘先生结束了自己十多年的婚姻，就在人生处于浑浑噩噩的状态时，他结识了赵女士，彼时，赵女士也刚结束自己的婚姻。认识没多久，二人就感觉非常聊得来。两个受过创伤的人，互相的体谅和慰藉使他们走到了一起。

恋爱三年后，他们选择了走进婚姻。奔着一心一意过日子的目的，两个人没多久就有了自己的爱情结晶。不知不觉，十年的相守走过去了，生活也渐渐有了起色。最困难的磨合期已经度过，但刘先生怎么也没想到，妻子突然就提出了离婚。

当然，这个“突然”只是在刘先生看来，通过询问的一些细节，我发现赵女士做出这个决定并非偶然，而是长期精神压抑下的必然结果。

刘先生是个有些粗线条的人，在赵女士对他抱怨没有安全感、日子很难过的时候，他并没有真的往心里去，只是觉得人生不如意事十之八九，哪家没有不称心的事。

早在赵女士生下孩子的时候，婆婆就没有贴心地来照顾她，丈夫又经常不管婆媳间的矛盾，这些事情曾经都让她有些心灰意冷。

再加上刘先生还有一个女儿，如今已经20多岁了，赵女士跟这个继女的关系也不太好，另外赵女士自己还有个与继女同龄的儿子。这种种关系的摩擦，都让赵女士感到力不从心。

平时夫妻二人独处的时候，赵女士也会对刘先生倾诉一些不满，例如“你能不能劝劝你妈”“能不能管管孩子”“关心关心我”等等。刘先生多半都会答应着，但在实际生活中，他并没有私底下去找过母亲和闺女交流。

于是这些矛盾就一直叠加着。

刘先生有时候也感到憋屈，在他看来，自己一不嫖二不赌，店里生意一忙完就回家，也会做点家务事，怎么就对她不好了呢？

夫妻间为了这些琐事，经常发生争吵，每次吵完架，刘先生都会觉得烦闷，就摔门出去，留下赵女士一个人坐着发呆。次数一多，赵女士就越发觉得丈夫不够体贴自己。

有一次赵女士生病在家，刘先生那时候工作比较忙，也就没怎么管她。后来还是赵女士自己去看医生，吃药打针的，这件事后，赵女士便和单位上的一个同事有了一些暧昧。之后，在两个人再度发生剧烈争执时，男同事还过来将赵女士直接接走了。刘先生对此大为震惊和愤怒，他跟踪了赵女士，并将她强行带回了家。

之后，两个人长谈了一次，关系稍微缓和了一点，但好景不长，之后又因为儿女的经济问题产生了分歧，赵女士一气之下回了自己的娘家，于是刘先生赶紧赶过去挽回。岳父岳母对他也不满意，痛斥他这些年对赵女士不够好："女儿嫁给你，你没钱又没权，她就图你人好，你还对她不好！"

岳父母的话让刘先生有些慌了，他马上去找赵女士，对方却避而不见，因此他只得孤身回去。没多久，他就接到了赵女士起诉离婚的法院通知单。刘先生再度去了岳父母家，发现赵女士已经走了，他问遍了所有熟悉的人，却没有一个人肯告诉他妻子去了哪里。

"我知道我自己有些地方也做得不对，可她也不能就这样走了啊，三娃天天吵着跟我要妈，我去哪儿找啊……"

痛苦不已的刘先生，在我面前有些失态。他迫切地希望赵女士能够回来，因为孩子需要一个完整的家。

看着这个将近50岁的男人一脸的后悔和难过，我心里也禁不住一声叹息。重组家庭面临的困难，往往很多都是来自外界。双方的前任、上段婚姻中的孩子，光这两样，都已经够叫人闹心的了，更何况还有来自父母那一层的矛盾。

刘先生现在最大的问题是他无法联系到妻子。这种情况比之前的案例要困难多了。

根据我的猜测，刘先生的岳父母不可能不知道女儿在哪儿，只不过不愿意告诉这个让他们不满意的女婿罢了。

好在，他们之间还有一个世界上最牢固的联系纽带，那就是他们十岁的孩子。几乎没有女人能够狠得下心，不管自己孩子的。这就是突破口。

不过，在联系赵女士之前，刘先生自己首先要真正地改变。

于是等他平静下来后，我首先给他出了一份简单的改变自我的方案。

大致思路与步骤如下：

（1）学会与女性沟通。

（2）学会与老婆沟通。

（3）学会用心沟通。

这三点看起来是一样的，但是侧重点又是不一样的。我们来简单解释下：与女性沟通，只需要懂得大概的交流礼仪即可；与老婆沟通，还要带着理解和包容；用心沟通，则需要深层次地了解对方的需求。

根据这个思路，针对刘先生的问题，我给了他几个建议：

（1）刘先生首先需要弄清楚妻子离开的真实原因是什么，他需要仔细回想妻子的话，包括妻子曾经对他的抱怨。

（2）了解两性沟通差异，学会共情和积极回应（这些知识，本书理论部分有详细介绍，有需要的朋友可以仔细看看）。

（3）端正态度，加大岳父母的支持力度。

（4）照顾好孩子，注意安抚孩子的情绪，切忌在孩子面前诉说有关赵女士的负面话语，并叮嘱父母也当注意此项。

刘先生听从了我的建议，带着孩子去看了岳父母几次，并抢着做家务，这期间没有再追问过有关赵女士的任何问题。没多久，赵女士便主动联系了刘先生，理由是想孩子了，想看看孩子。

但刘先生只是让孩子单独和赵女士视频聊天，自己自始至终都没有任何干预。

这一次后，赵女士留下了联系方式。

事情有了缓和，于是我便指出了刘先生之前与赵女士的相处过程中的一些错误做法：

（1）当婆媳发生矛盾时，刘先生多半是站在自己母亲的角度思考问题，这让赵女士感觉自己是个外人，感觉没有归属感。

（2）夫妻间发生争吵时，刘先生摔门离去的逃避做法，会让赵女士感到十分的心灰意冷，正确的做法应该是他跟赵女士讲情，而不是讲理。冷处理是最不好的方式。夫妻间不应争论对错，而要多听听对方的心里话，并委婉地表达出自己的心中所想。

（3）许诺给对方的未来，要努力去实现。改变自我，提升自己的能力，能让赵女士感觉两个人的未来充满希望。

这个方案的关键点是明晰沟通模式，了解妻子不满意的原因及自身存在的问题，发挥孩子的作用，提升自己的素质。

刘先生在得到了赵女士的联系方式后，积极对赵女士表达了歉疚之心，并表示了自己痛改前非的决心。但是由于双方积怨较深，加之赵女士身边还有第三者存在，因此两个人交谈了几次后，赵女士又再度拉黑了刘先生。

刘先生焦急万分地联系到了我，仔细地询问了他们的沟通内容后，我发现刘先生表达需求的心有些过于急切了，正因为这样，才增加了赵女士的负担。于是我建议刘先生暂时不要采取任何措施，更不要联系赵女士，而在此期间，我又给刘先生提出了一个简要的改变自我的方案：

（1）学会包装自己。穿衣打扮并非女士的专利，男士也应该稍加注意自身形象。刘先生时常一身工人装回家，平时也从不购买衣服，这使他看起来比赵女士老许多岁。

（2）与自己的母亲和女儿沟通，处理好婆媳关系，了解媳妇和婆婆之间的矛盾点，做好调解工作。

（3）提高自己的赚钱能力，争取将店面经营得更好。经济能力也是男性魅力的一个表现。

刘先生一一照做了，后来通过岳父母的牵线搭桥，赵女士回来看了一次孩子。刘先生焕然一新的形象，让赵女士感到有些诧异。刘先

生主动带赵女士去商场购买了一些衣物，并告诉她，店铺最近生意有些起色，以前对她有些亏欠，今后希望可以好好补偿。即便最后赵女士仍旧选择离开家，他也依然会尊重她的做法。

赵女士的表情略微有些动容，晚间因为孩子的挽留，赵女士没有立刻离开。

次日赵女士表示要回父母家，刘先生帮她买了一些礼物，并给了她一些钱，没有提出其他的要求。

一周后，岳母陪同赵女士一起回来了。这是个好的转变，于是我建议刘先生不要追究赵女士之前的事情了，也不要询问赵女士去了哪里，这些事情，在以后，赵女士肯定会自己告诉他的。

随后几天，刘先生没有跟我联络。

大概又过了半个月，刘先生来电话告诉我，赵女士已经不再跟他提离婚的事情，并说要好好过日子。

赵女士回家了，这件事算是画上了一个圆满的句号。但是生活还在继续，这只是阶段性的胜利，也许他们以后还会争吵，还会有分歧，还可能会有想象不到的事情发生，但在这次挽救婚姻的过程中，刘先生已经获得了成长，已经学习到经营婚姻的智慧，这才是我最开心看到的事情。

只有了解，才有可能掌控一切

恋爱有多种模式，婚姻也有不同类型，并且不同类型的婚姻遇到的问题也不一样。虽说家家都有一本难念的经，可这“经文”的内容真

是大相径庭的。接下来，我们就来总结一下，婚姻大致都有哪些类型。

按整体模式划分

1.习惯冲突型

这种婚姻以不断出现争吵和分歧为特征，但这类夫妻的婚姻却能在争吵和冲突的基础上不断成熟。事实上，正是这些冲突提供的刺激使婚姻得以延续。这种夫妻往往会有令人满意的性生活。而他们能够继续在一起，也是因为他们能以某种方式发现并解决冲突。

2.失去活力型

夫妻双方一度曾有过亲密的关系，也有过完美的性生活。但是，随着岁月的流逝和生活的改变，这类夫妻已经陷入了婚姻的泥淖，对情感变得麻木了。尽管夫妻双方都会多少感受到对方的冷淡和性生活方面的不满足，但他们仍然能和谐相处并维系着婚姻。这是社会中最普遍的婚姻类型，它属于“满足—不稳定”型。不过，随着时间的推移，它会变得十分脆弱，一有外来冲击，就很容易解体。

3.消极迎合型

这种婚姻一开始就是内里没有实际内容的空壳，因此也就不存在失去真爱、激情、活力及满足的问题。在这种随遇而安的婚姻关系中，夫妻待在一起是因为有惰性，以及有孩子和经济方面的考虑。这是一种利益型婚姻，许多人进入这种婚姻，不是基于情感而是基于计算的考虑。

4.充满活力型

这是一种相对完美的、充满感情色彩的关系类型。在这种婚姻关系中，夫妻双方相濡以沫，并且认真地承担着婚姻中的责任和义务。他们并不把彼此封闭在有限的共同空间里，而是拥有自主权，每个人都能充分地去发展个性。

5.整体型

这种婚姻类似于活力型婚姻，但内涵更丰富。它不仅是一种亲密无间、情意绵绵的关系，而且还以开诚布公的信息交流和有效的冲突解除为特征，同时也更强调共享。

按婚姻关系划分的类型

第一阶段（步入婚姻）

这一阶段的婚姻分为爱情型和功利型。

爱情型又可分为两个种类，一类是由对方漂亮或帅气的外表所吸引，或者由对方年轻性感的身材或健硕的体格给自己带来的完美性体验而进行的婚姻结合。这类婚姻往往发生在青年男女的恋爱期。当然也有很多有钱大叔因痴迷于年轻女孩而与之结合，但这样的婚姻类型往往风险很大，且大都难以长时间持续下去，毕竟出众的外表是有时限的，外形美妙的时光毕竟是短暂的。如果不能过渡到以双方人格的相容为基础的成熟爱情关系，离婚恐怕是早晚的事情。

另一类是以人格相似性或互补性为基础的婚姻结合。由于人格大多是稳定的，所以这样的婚姻是相对完美的，且大多数还会慢慢发展

为一体型的婚姻关系，至少也会慢慢形成建设型或者分工型的稳固婚姻关系。

功利型婚姻是以爱情之外的经济状况、工作、学历、家庭出身及社会地位等条件为基础而结合的。男女在相亲时或者在婚恋网站上，往往会把自己的财产情况或工作等展现出来，以吸引异性的青睐。这种类型在交往期间，如果彼此没有迸发出爱情的火花，也就是产生爱的感觉，或者一方是爱情型的，另一方是功利型的，那么双方的婚姻状况也是不太会稳定的。若夫妻双方的“收益”和“付出”基本能保持平衡，那么这时的婚姻方才能维持，并会慢慢发展为分工型的婚姻；若出现不平衡并且还难以恢复，那么只要彼此或一方不满就会带来越来越多的争吵，最后甚至会导致婚姻危机，或者慢慢演化为失望型或惰性型的婚姻关系，只能勉强维持下去。

第二阶段（过程婚姻）

这个阶段的婚姻分为分工型和建设型。

分工型是夫妻双方平等地分担责任，共同经营婚姻家庭。比如我国传统的“男主外女主内”，即妻子多承担家务、带孩子等生活责任，而丈夫则多承担家庭经济开销的责任，或者男女反之，女方赚钱，男方照顾家庭。这样的家庭，主要就是做到了双方平等分工，同时一方对另一方有相应的期待，彼此都能认识到对方在家庭中的贡献和价值，都有较强的责任感，因此这样的婚姻家庭生活一般比较和谐稳定。

建设型是夫妻双方共同努力工作，为提高家庭生活质量一起努力。他们可以同甘共苦一起创业打拼，为了实现共同的生活目标（比

如买房还贷、孩子留学等）而努力，并围绕着目标亲密合作。这往往是大部分中低层夫妻的婚姻模式。他们共同感受着生活的意义，使婚姻得以维持并发展。这段时期是最美好的，但二人都容易在不断追求新目标的同时，因忙于工作而忽视家庭生活，而彼此之间也会因为缺乏沟通而出现障碍，致使精神生活不够丰富。当达到一个目标后（比如有钱了），一方可能会因为变得满足而懒散，并且往往会去追求之前错过的物质或精神生活，因贪图享乐而漠视爱人甚至婚内出轨。这种情况如果不能适时调整，最后就会发展为失望型或惰性型的婚姻关系。

第三阶段（结果婚姻）

这一阶段的婚姻分为失望型、惰性型和一体型。

失望型往往是最有可能的一个婚姻结果，其大多是从功利型或建设型发展而来的。当对婚姻生活的期待被现实生活的变化打破，“现实不理想，理想不现实”，对方的表现非当初所料时，那便会因此而感到失望，婚姻也就徘徊在若即若离的边缘了。

惰性型则往往是由爱情型婚姻演变而来的。随着美貌帅气的吸引力减弱，性兴趣也会越来越少，他们会对婚姻迅速失去兴趣，而如果他们不能及时调整，双方共同努力向分工型或者建设型发展，那么离婚便会是最后的选择。这类的离婚率最高。

一体型的夫妻，双方在长时间的共同生活中互相体贴、合作，在性格、爱好和生活习惯上也彼此适应，融为一体，心心相印，双方均把对方看成“自己”的一部分。婚姻稳定，夫妻美满。这样的类型是最

理想的夫妻关系，这很多都是由爱情型和分工型演变而来的。不过，这样的类型如果一方离去，另一方将会寂寞难忍，甚至痛苦余生。

以上对婚姻中夫妻关系的类型做了一个大体的描述，相信你看完应该也会对自己的婚姻类型有了一个判断。毫无疑问，无论是男还是女，都会憧憬拥有一段稳定、美满、幸福的婚姻生活，从当初懵懂的爱恋到逐渐白发苍苍，相守一生。“执子之手，与子偕老”，是需要“以理性对待现代契约型婚姻关系，以感性维系彼此间感情”来保证的。

失败的婚姻又有哪几种类型呢

1.付出型：为了孩子，选择相守十几年

有一些夫妻，在孩子考上大学或者工作以后，却传出了离婚的消息，这往往会让众人备感惊诧。这一类夫妻大多经历了一种付出型的空壳婚姻——为孩子，选择留守婚姻。

在“小鹿情感”的后台，我曾看到这样一段留言：

“今年我的高考成绩很好，我考上了自己理想的大学。这是一件值得全家人高兴的事情。新生报到那天，爸妈执意要一起来送我，还在学校附近的酒店订了房间，一起住了几天。但是那几天，爸妈的情绪都有些低落，我本来以为是因为我要离家一段时间，所以他们很难过。可是，直到一个月后我回到家才知道，爸妈在从我们学校回来的当天就签了离婚协议书，我不明白为什么，为什么我考上了大学，他们却不在一起了……”

这段留言看得让人唏嘘不已。好不容易孩子上大学了，眼看着就要“享清福”了，夫妻却选择了友好分手。实际上这样的夫妻能够长期

维持婚姻也是为了孩子。

有一位离异的女士曾经这样给我解释过："单亲家庭的孩子性格是不健全的，人生观、价值观、世界观是残缺的，这对个人的成长很不利……这些说法都让我们这些当父母的害怕。夫妻没有感情了，可我们都爱孩子，都希望孩子能健康成长。所以，为了孩子的未来，我们保持了家庭的完整，不让无辜的孩子心灵留下阴影。"

付出型婚姻的当事人往往认为，当父母的就要有责任心，只有孩子独立了，父母才能重新选择自己的生活。

2.外遇型：即便出轨也不能离婚

外遇、第三者插足，一直以来都是婚姻中最让人头疼的情况。面对这一情况，有人选择了潇洒离开，也有一部分人选择坚守到底。

李女士今年45岁，六年前她就知道了自己丈夫出轨的事情，可是她却没有离婚。很多人说她太能忍，朋友也劝她重新开始，她却苦笑着摇了摇头。

"我和他是少年夫妻，结婚后辞职一起创业，苦苦打拼了将近十年，才有了我们现在这样的成绩。当初如果不是我支持他，从娘家拿来启动资金跟他一起吃苦，他能变成现在这样吗？我知道他有小三，那个狐狸精比我们女儿大不了多少，可我为什么要把我现在的地位让给她？她凭什么就能把我种了多年的果实给摘取了！再说了，我都45了，离了又能找什么样的呢？我就算是耗，也要耗到他死！"

李女士的话自然有她的一番道理，事实上，她的老公也没有想过离婚。有一些出轨的人心里是这样想的，TA出轨只不过是为了满足自

己肉体或者精神上的愉悦，等到腻了的那天，TA自然还是要回归家庭的。在TA的心里，自己的妻子或者丈夫还是不可取代的，更何况在父母和亲朋好友的眼里，他们本就是一对模范夫妻，要离婚，父母那一关也不好过。于是，这段婚姻就这么维持下去，等到纸再也包不住火的那天才会爆发。

3.面子型：人前恩爱人后冷漠

这种类型的夫妻很多倒不是因为没有感情了。他们之前或多或少可能还存在着一点点温情，只是少得可怜，通常都是因为有利益交织在一起，才不得不在大众面前扮演着恩爱夫妻的角色。

我的客户杨先生就是其中的一位。

“刚遇到我妻子的时候，我真的是眼前一亮。我们是自由恋爱结的婚，我妈很喜欢她。人们常说的‘婆媳矛盾’在我们家完全不存在。结婚一年后，我们就有了可爱的儿子。矛盾也是从有了孩子开始出现的。

“原本我们在同一家公司上班，都是企业高管。婚后，她为了陪伴儿子，就主动辞职了。对这样的牺牲，我也很感激她。我每个月的工资、奖金都是毫无保留地上交给她。可是，她却似乎开始对我越来越不满意了。我在外陪客户回家晚了，她非要说我是去花天酒地了；有时候我这个月业绩不好，工资没有上个月多，她不仅要打电话找财务查，还会对我冷嘲热讽，说我赚钱能力不如她；在性生活方面更是，有时候太累了，我不想做，她却非要跟我大吵大闹，认为我去找小姐了……这样的日子，我真是受够了，可我还是得忍着。后来孩子开始上幼儿园了，我们便长谈了一次，她也反思了自己的过错，重新找了

一份工作。我们之间不吵架了，却感到无话可说了。我想所有的感情在那三年里，都已经被她闹没有了吧……现在，我们分居三年了，约好了等谁遇到了对的人，就分开。不过，在所有人面前，我们还是令人羡慕的吧，很多朋友都问我，怎么做到恩爱如初的，我只有笑而不语……”

在我们之中，也不乏像杨先生那样生活在“面子婚姻”中的人，人前相敬如宾，俨然恩爱夫妻，人后却分居两室，毫无交流。

“空壳婚姻”的受害人不愿选择“离开”，主要原因是太在乎别人的眼光，以至于宁可在“空壳婚姻”中硬撑下去。这种婚姻也可称为“强势婚姻”，因为婚姻当事人都有一定的社会地位，并将强势带进了婚姻。“小鹿情感”导师认为：“有时，婚姻需要双方相互示弱。”

4.阴阳型：感情平淡，心灵“出轨”

如果将婚姻比喻成一棵树，那么有一种婚姻就是“阴阳树”：一边枝繁叶茂，一边枯枝败叶。

有一位咨询者曾打电话向我哭诉，说她的丈夫突然对她提出分居，让她感觉很是莫名其妙。

“我们结婚12年了，一直以来感情都不错。我老公是个很好的男人，他下班就会回到家，若是不加班还会给我带点菜。周末，我们一家四口偶尔也会开车出去郊游，有时候去他爸妈家，或者去我爸妈家吃饭。我们虽然是相亲认识的，但是这么多年了，我很了解他，他是个非常自重的人，也不可能出轨……”

没有争吵，没有小三，甚至连两个人之间的相处也都看似没有任何问题。那么这样的婚姻怎么会亮起红灯呢？

带着这个疑问，我联系了她的丈夫。

再三询问，那位43岁事业有成的男人才深沉地说出了缘由。

“我也不知道现在对我的妻子是种什么样的感觉。刚结婚的时候，的确很浪漫，我以为这就是我想要的幸福了。她美丽、温柔、贤惠，把家里收拾得井井有条，孩子们也都懂事有礼貌，父母对她也是称赞有加。我有什么不满意的呢？即使是现在，我内心都觉得她是个很好的妻子。只是，这几年，我真的过得不舒服……”

他沉默了好一会儿，才接着说道：“我越来越不想跟她说话了。因为不管我跟她说什么，她都会扯到别的事情上。我感觉，她根本就没有在听我说什么。她永远都在絮絮叨叨地跟我说今天菜市场的肉很便宜，超市打折的卫生纸很便宜。其实，有的时候，我真的很渴望与她谈谈我们自己。我希望能够像当初恋爱时一样，说说我们各自的想法或者对未来的畅想。现在，我已经什么话都不想跟她说了，甚至，我还害怕面对她。我不想又听她跟我说隔壁谁家亲戚结婚，谁家孩子考上大学这些琐事。她一走过来，嘴巴张开，我就想逃离。我知道，我的这种行为很渣，她什么错也没有，她很好，但是这样的生活，让我焦躁不安，无法入睡……”

也许有的读者会觉得这位先生很不知足，其实不然，他遇到的心理问题，就是我们通俗意义上说的“心灵出轨”。他不甘于平淡，渴望激情，但妻子又不能跟他保持在同一条线上，导致他常常因为空虚无聊而焦灼不安。许多中年女性也遭遇过此问题。

5.合同型“AA制”：没有信任的婚姻

现在，很多年轻人接受新式的婚姻观念，婚后实行AA制，既能保持彼此的经济独立，又可减少对方的经济压力。通过给“小鹿情感”用户分发问卷的做法，我们也发现，很多再婚夫妻采取的也是“AA制”，即各花各的钱。不过“AA制”对中年再婚夫妻而言，就毫无浪漫可言了，这里面更多的可能还是因为彼此间的不信任。

“半路夫妻”的结合，有很多都是因为觉得一个人过比较孤独，想找个伴，尤其是中年再婚者。这类人都曾有过自己的家庭、子女、财产，因此双方再婚的时候，内心都有自己的顾虑，于是才会因为担心今后的财产纠纷而采取“AA制”。

一般来说，男方的子女对继母相当防范，男方有时候也会怀疑对方是冲着他的财产来的。在这种情况下，两个人虽然已经结婚了，但彼此之间的距离却并没有拉近，常常是同床异梦、互相算计。

现年52岁的姜女士打电话过来跟我们诉苦，她觉得她的再婚丈夫在算计她。

“我们是在去年九月份经人介绍认识的。我之前的丈夫在工地出事后，我独自守寡了快十年，本来也不想再找人了，但看他还蛮老实本分的，就动了心思。我儿子大学毕业已经在工作了，我自己也存了一点儿钱，根本不差他那个钱，所以他跟我说，我们各用各的，互不干涉，我觉得这样也正好……”

但是很快，事情比姜女士想象的要麻烦得多。儿子因为才工作，手上没有什么钱，前不久想换个笔记本电脑，于是找姜女士要点钱，姜女士那个月的退休金还没到，就随口问了下老伴，结果，对方支支

吾吾了半晌，来了句：“要不你问问孩子他亲爸……”当时，姜女士的心就凉了一截。

“他闺女上个月来要生活费，我还给了500块，想起来真是要岔气！”

如此几件事之后，姜女士觉得自己就是一个住过来的外人，而且随时都有被赶走的危险。因此，第二次的婚姻给她的感觉完全是没有安全保障的。

以上浅析的这些婚姻类型，都只是将婚姻做了一个大概的划分，要从细节上看，婚姻的类型多种多样，现有的笔墨难以言尽。不论是哪一种类型的婚姻，只要沟通到位，双方忠诚地对待彼此，有着共同经营美好婚姻生活的愿望，都不会出现太大的问题。下面，我们再来细说一下，婚姻到底是什么。

恋爱有趣如小说，婚姻枯燥如历史

有人说，婚姻是座围城，里面的人想出来，外面的人想进去；有人说，婚姻是坟墓，埋葬了人们美好的爱情；有人说，婚姻是吝啬鬼，忍受不了第三个人进来分享一杯感情的羹；有人说，婚姻是一场二人合演的戏，戏里永远分不清主角和配角……

无论我们怎么理解婚姻，都难以将它说得清清楚楚。

婚姻存在的意义

婚姻形成与发展的历史，也是一个不断完善人伦秩序的过程。它的基本内容是，以一定道德标准来规范和调整人与人之间的利益关

系。从某种意义上说，婚姻家庭法堪称道德化的法律或法律化的道德，古今中外概莫能外。与其他不近人情的法律规范不同，婚姻家庭法的伦理性突出反映了法律制度人文关怀的一面。与其他调整关系的民事法律中的大量突出意思自治、个人本位的任意性规范不同，婚姻家庭法的意思自治原则是受到多种限制的。那么在婚姻中我们需要承担的是什么呢？婚姻又是为何而存在的呢？

1.婚姻是一场冒险

这是我首先要告诉你的。是的，婚姻是一场冒险。西方的婚礼誓词大抵是这样的："我愿意她（他）成为我的妻子（丈夫），从今天开始相互拥有、相互扶持，无论是好是坏、富裕还是贫穷、疾病还是健康，我们都彼此相爱、珍惜，至死不分离。"

你看，在这段誓词里面，我们需要经历多少冒险！那个人有可能变坏，再也不是当初待你温柔体贴的TA；那个人也有可能变得很穷，或许还需要你拿出自己辛苦挣的钱来养TA；那个人有可能会变得丑陋不堪、疾病缠身，你需要夜以继日地耗费时间和精力去照顾TA、忍受TA，陪在TA身边……

婚姻的确是一场巨大的冒险。在选择踏入这段关系前，我们就得做好接受这些巨大、可怕的改变的准备。

这是婚姻附加给我们的条件，它具有强制性和必须执行性。假如你没有做好这样的准备，那就请谨慎结婚。

2.婚姻是相守一生的承诺

当代婚姻制度通常实行一夫一妻制。当两个人打算携手进入婚姻的时候，就应该做好相守白头的打算。如果在结婚之前，就先想着离婚之后该怎么办，这样的人，最好请再想想，然后再决定是否要结婚。诚然，没有人能够保证走入婚姻，两个人就一定能够相爱一辈子。主观、客观上的许多因素，都会造成婚姻的不稳定，但是，在踏入婚姻大门之前，我们每个人都应该是抱着“相守一生”的态度去决定做这件事的。

在婚姻里，我们必须要做到忠诚于对方，婚姻的忠贞性是不容置疑的。结婚，不仅是一场仪式、一份终身制的合同，它更是我们对彼此的一种信任与承诺。进入婚姻的双方，都应该自觉抵御外界的种种诱惑，因为婚姻伴侣是具有唯一性与绝对性的。

3.婚姻是共同经营美满家庭的责任

有人将婚姻比作鞋子。的确，有的人会因为年轻气盛而陷入不幸婚姻。如同我们年轻时买鞋子一样，挑选的往往是最华丽、最高贵、最能提升自己气质的鞋。即使再难穿也没有关系，自己都可以忍耐。直到脚底起泡、疼痛难耐的时候，我们才发现，原来鞋子最重要的作用只是陪自己走路而已，舒适才是关键。虽然年轻时，谁都可以因为一时冲动而买错东西，也有资本付得起那些昂贵的“学费”，但婚姻却不能如此轻率，婚姻的失败可能会毁掉一个人一生的幸福，很多时候甚至是完全没有办法弥补的。

一般来说，婚姻是由恋爱发展而来的，但是婚姻却不同于恋爱。曾有一句话是这样说的——“恋爱有趣如小说，婚姻枯燥如历史”。经过了漫长的岁月，柴米油盐使得婚姻不可能如恋爱时那般纯粹自由，

但是，当婚姻出现了不如意后，我们不能如小说一样随意地换掉主角。幸福的婚姻是需要经营的。

不要轻易地怀疑对方。偏执型人格是一种病态的人格，这种人的婚姻往往是失败的，因为TA总是在怀疑爱人是不是有外遇，是不是在谋害自己等，怀疑会将所有的爱都打败。两个人既然因为相爱走在了一起，就应该坚信对方对自己的爱。毫无证据地怀疑对方，只能说明，自己已经不爱TA了。

从一开始就要做你自己。不要为了跟某人结婚就改变自己，因为这种改变只是暂时的，等到你结婚以后，你还是会回到你最舒适的状态——原来的自己。所以从一开始你就要做你自己，这样在后来的婚姻中，你才能够更加真诚，你的爱人也才能一如既往地爱你。

学会原谅。世界上没有完美的人，所以也没有完美的婚姻。婚姻出现问题就去修复，但是只有修复是不够的，如果你不打算原谅对方的错误，对方做什么修复都是无用的。有时候与其说是对方的错误毁掉了婚姻，不如说是你的不原谅毁掉了你的婚姻。

分担责任。夫妻间最重要的是要一起分担责任。比如一方出现了经济危机，失业了，另一方就有义务提供经济资助。不过我现在讲的分担责任也包括一些简单的小事情，比如家务，也必须是由双方分担的。

接受婚姻并非完美的事实。婚姻总是从完美开始，浪漫的婚姻让我们觉得，以后的生活都是完美的，这种心态让我们很难接受婚姻中的瑕疵。我们会因为一丁点瑕疵而大发雷霆，双方也会由此迅速地感

觉失望。这样婚姻就岌岌可危了。为了长久地发展，在婚姻一开始就要想到，婚姻总是从完美开始逐渐走向不完美的。

学会制造浪漫。很多内向的人都抱怨自己不懂得浪漫，其实性格并不能决定你是否浪漫，只要你稍微用一点心，谁都能发现并制造浪漫。可以从侧面探探对方的意思，然后做几件这样的事情就可以了。有时候我们不是缺乏浪漫，而是缺乏一颗浪漫的心。

突然就想离婚了

两个相爱的人，因为想要跟对方相守在一起而选择共同步入婚姻殿堂，这是一件值得所有人祝贺的事情。能够找到合适的另一半的你，也是个幸运的人。可是，人和人的相处必定是会起摩擦的，更何况是在夫妻这种亲密无间的关系中。夫妻关系不和谐，在三四十岁的人群中已经逐渐成为一个很普遍的现象。

离婚的前兆

随着时间不知不觉地流逝，两个人刚结婚时卿卿我我的热情逐渐被冷淡和漠不关心取代。但这是否表明你们真的遇到感情危机了呢?要想做出正确的判断，那就先来看看你的生活中是否出现了以下七种征兆：

1.不再讲甜言蜜语

众所周知，对配偶甜言蜜语，可使夫妻比较容易相处。对配偶讲话的方式是决定夫妻关系和谐与否的要素之一。表达一个意思可以有很多种方式，就看你怎么说了。如果你不再愿意对配偶甜言蜜语，那这就是一个不好的信号。

2.不愿意回家，彼此极少沟通

两个人都忙于参加各种朋友、同事的聚会和应酬，以避免两人的亲密接触。平时也不通过电话、微信等聊天。两人在家时也是一个看电视，一个玩手机，都不愿意多说话，几乎没有任何的交流与沟通。

3.性生活很少甚至没有

促使两性交往的一个最直接也是最常见的原因，便是性。性，是人类最初始的欲望和需求。夫妻间性生活是否和谐，直接决定了婚姻生活是否能够长久。假如你们之间已经很久没有性生活了，甚至在一方刻意打扮营造气氛的时候，另一方却一直以“工作累”为借口推托，那么，估计你们的婚姻也已经有点摇摇欲坠了。夫妻中，当一方对另外一方已经完全没有性需求的时候，婚姻继续下去的可能性就会很低。

4.羞于把两个人的合影摆在桌面上

房间里没有你们的合影照片，即使有的话，也是胡乱放在床底下的杂物堆里，并且上面布满了灰尘。这时候，你就要反省一下了。

5.脑子里总想着离婚

婚姻有问题时，两人一定都会感到不舒服，所以，想要离婚的念头，两人一定都有。“有时候真的想离开这个家，但是又担心孩子，父母那边也不好交代，这样，也就只能想想了。可是，真的是越来越不想跟TA在一起了。”如果你脑海中经常会出现类似这样的念头，那你的婚姻已经亮起红灯了。

6.不愿和伴侣一起出去度假

旅游度假是不少人选择放松心情的方法，夫妻两个人一起去度假也是增进感情再好不过的做法，尤其是在有了孩子、独处时间变少之后。如果你发现你的伴侣不想陪你一起去度假，或者你对你伴侣提出来的度假邀请丝毫不感兴趣，那么这也是你们感情出现裂痕的标志。

7.两人不再争吵

有句俗语叫“夫妻吵架，床头吵床尾和”。话虽粗，但也不无道理。两个人还能发生争吵，至少证明还愿意沟通交流——吵架也是一种沟通方式。假如，你们之间已经连吵架都懒得吵了，各自都选择把不满放在心底，冷淡的默不作声往往会促使你们离婚。夫妻间的争吵有两种：一种是愤愤然，怒气一消，万事太平；一种是淡淡的，往往此时一切已是覆水难收，无可挽回了。

离婚的心理原因

1.心理需求得不到满足

婚后，两个人在一个屋檐下生活，每天朝夕相对，如果男女双方各自的需求都不能得到有效的满足，那么接下来就会滋生不良情绪，进而引发争吵和家庭冲突。

男女双方不被满足的需求主要包括：自我价值得不到对方承认，自尊心受损；正当的感情需求，例如温存和体贴得不到满足；在兴趣爱好方面，双方差别太大。

追求精神和情感的满足，是夫妻共同的基本需求。但是由于男女两性在认知、思维及行为方式上的差异，以及其他方面的原因，使得这一需求可能很难得到满足。其一，不了解配偶真正的需求，或者是

完全不了解配偶的心理需求是什么，虽然给予了对方爱，但并不是对方想要的；其二，由于生活和事业的压力，夫妻两人都忙于工作和孩子，即使每天见面也没有过多的交流，感情逐渐疏远，彼此间也渐渐感到陌生；其三，一方事业有成，忽视了配偶对家庭的付出，或是一方只顾着照顾孩子，忙于家庭，而忽视了配偶工作上的困扰等，从而因为一方的疏忽造成对方强烈的孤独感，进而出轨。

2.价值观不一致，性格不合

如果夫妻双方价值观不一致，那么就会导致双方共同的生活目标不一致，在处理一些事情时，也会各执一词、争执不下。分歧越来越多，两个人之间的不和谐也会越来越多，最终这些会成为离婚的重要因素。

“性格不合”，也是很多恋人分手的时候经常会提及的一个理由。当两个人结为夫妻后，这一条在相处中显得尤为重要。假如夫妻二人性格相差太远，很多事情都不能达成共识，常常各说各的，彼此间在心理和精神上也互相得不到慰藉，久而久之，就会疏远。夫妻间感情一旦疏远，就易被“有心”的第三者介入。

3.过于自我，互相缺乏包容和理解

这种矛盾，在年轻的小夫妻中较常出现。夫妻双方自小在家中集万千宠爱于一身，不懂得设身处地为他人着想，转而习惯性地索取，不愿意付出。恋爱的时候，风花雪月的浪漫暂时会遮盖这些不足。但婚后，柴米油盐的琐事却会渐渐暴露这些缺点，积少成多，逐渐也就会加大彼此的不满。当常常扮演付出角色的一方处于困难或者痛苦中时，被照顾的另一方却仍旧在索取，不懂得安慰对方，也未能及时给

予对方心理上的抚慰，这样付出的一方终究会有爆发的一日，两个人之间也不可避免地会进行激烈的争吵。长期的不满情绪一旦爆发，就会犹如火山岩浆一般，灼伤两个人的感情。

心理不成熟的人，进入婚姻后往往也无法很快做到思想的独立，经常就是“我爸说”“我妈说”……根本没有自己的主观意识，也不懂得体谅另一方。任性自负的个性在婚姻中会令人疲倦厌烦，以自我为中心、家庭责任感较淡薄、缺少忍让和宽容、感情易冲动、对平淡生活不满……一旦日常生活中稍有不如意，这些就会促使各种矛盾发生，进而导致离婚。

离婚的家庭原因

1.没有家庭意识或者不履行家庭义务而导致离婚

当一对男女走入家庭，就应当对自己的家庭担负责任和义务。假如其中一方或者双方，都在抚养子女、赡养老人、承担家务及家庭生活经济开销等方面推卸责任，那么矛盾是肯定会出现的。

结婚，不仅代表两个相爱的人在一起，更多的还是要双方成长起来，分工均匀地肩负起自己的责任，在经营自己的小家庭的同时，也需要兼顾好各自父母的一些家庭事务。我行我素的做法，最终会令婚姻关系破裂。

2.夫妻双方未能共同成长，一方停滞不前

在人生的每个阶段，我们都会交不同的朋友。夫妻是世上最亲密的关系，两个人之间须做到共同进退。假如夫妻间的差距过大，那么一方的内心就会有巨大落差，情感需求也会得不到满足。

比如，一方奋斗不止，婚后将自身价值提升了好几个等级，而另一方仍旧和当初一样，完全没有任何改变，那么站在提升一方的角度来看，伴侣就已经是“配不上”自己的了。这种说法听起来十分冷酷无情，但实际上却是导致婚姻破裂的关键原因。

又比如，一方婚后努力上进，努力改进家庭生活条件；另一方却只顾坐享其成，终日懒散，这样的话，二人之间的共同语言会越来越少，三观也会逐渐不一致，而婚姻离出现裂缝也不远了。

3.物质生活得不到满足而引起离婚

婚姻生活绝非谈情说爱，金钱一直是婚姻生活中不可缺少的一部分。“贫贱夫妻百事哀”，因为贫穷，很多细小的事情会被逐渐放大。

当家庭中出现经济困难的情况时，夫妻双方的互相指责，只会让两个人更加不快，也会使感情破裂，从而导致婚姻维持不下去。事实上，贫穷的确会给婚姻带来过度的压力，贫穷夫妻的离婚率也比富裕夫妻高出N倍。国外的一些研究发现，因物质原因发生争吵或离婚的多为教育程度较低的夫妻。

4.家暴造成离婚

家庭暴力主要表现为殴打、捆绑、残害、强行限制人身自由等。夫妻双方都是家庭中平等的主体，应互相尊重和互相体谅，有些男人大男子主义的思想过重，认为女人“不听话就得打”，因此对自己的伴侣想打就打、想骂就骂，并且认为这是自己的“家事”，他人无权过问。在这里，我必须警告思想恶劣的部分男人，打人是不对的，也是犯法的。《中华人民共和国反家庭暴力法》已于2015年12月27日由第十二届全国人民代表大会常务委员会第十八次会议通过，自2016年3月

1日起施行。该部法律明确禁止了对家庭成员施暴的行为，保障了已婚妇女的人身安全与合法权益。家庭暴力会给受害方造成无法弥补的心理创伤，婚姻也会最终走向死亡。

5.未能正确处理家庭矛盾纠纷而离婚

结婚后，相爱的两个人首先面对的就是生活中的家庭琐事。事情虽然小，但是却繁多单一。在这些小事中，两个人难免会有些磕磕碰碰，例如，你口味重一点，TA口味清淡一点，如果不及时调整，你们就很有可能因为“吃饭”这件小事情而发生大的争吵。

水滴石穿的道理谁都懂。这些事情看起来都很小，不足以导致什么大问题，但是所有的大矛盾都是由小问题聚集成的。假如争执过后，你们还是没有任何改变，那么，之后的某天，这件事必定会成为你们发生大矛盾的导火索。

同时，在一个家庭中，如果同辈、晚辈与长辈之间在生活上不能互相尊重、对他人的性格不能互相理解，或因为子女教育、生活琐事及家庭成员之间的不信任而导致双方矛盾产生，也会促使婚姻破裂。

6. 未能克服原生家庭造成的婚姻心理障碍而离婚

研究发现，如果父母生活美满，那么孩子的婚姻就很少会出现离婚的现象。父母婚姻不美满者则相反。经历家庭不幸、寄人篱下、受父母虐待等童年创伤的人离婚率更高。有创伤的人往往性格孤僻，脾气暴躁，具有好斗性，因此婚姻适应困难。

还有一些小夫妻，因为父母的过多介入而导致离婚。

在父母眼中，自己的孩子不管多大也还是孩子，所以有些家长在孩子结婚后也不愿意放手，即便是没有住在一起，也要配一把小家庭的钥匙，方便自己随时过去。父母操碎了心，却使小夫妻的感情越来越不和谐。有时候明明只是一次极小的争吵，但也会由于父母的介入而扩大影响力，使小夫妻失去自我调节沟通的机会，致使矛盾升级，引发离婚。

离婚的外界原因

1.家庭功能的改变

由于生产效率的提升，生活和消费水平的升级，男女双方对家庭的依赖程度在降低，对家庭的时间、精力、经济投资等投入比重发生了显著的改变，彼此的关系也更为宽松，独立自主性增强，离婚也变得更简单。

2.道德约束力的下降

传统的社会舆论对离婚有着极强的约束力，而今这种约束力已经大大减弱了，离婚似乎也不是什么大事了。

3.女性社会地位的提升

现在女人经济独立，社会地位提高，平等和自主意识进一步增强，使得她们不再需要像过去一样依赖男人生活，因此越来越多的女性在面对婚姻的不公时，会选择反抗。

4.受到负面信息的鼓动

有一部分人，会受到一些负面舆论以及媒体的煽动，认为结婚反而会束缚自己，因此为了所谓的“追求自由”，会武断地选择离婚。

5.将婚姻过于浪漫化或非主观意识地结婚

一部分人在恋爱的时候一腔热血，一厢情愿地把婚姻设想得过于美好，认为结婚就是两个人合法地长相厮守。进入婚姻后，由于无法接受生活的现实，仗着自己还年轻，便轻易地选择离婚。

还有一部分人原本就没想过结婚，或者认为结婚还早，但是却奉子成婚。社会对未婚先孕的否定态度，使未婚先孕者出于恐惧、耻辱的心理而缩短恋爱时间，往往在彼此不甚了解的情况下，“无奈”被迫结婚。物质上和心理上都准备不足加剧双方的冲突，使婚姻适应困难。

6.婚前与他人发生过性关系或是一方有了疾病

多数人的思想还是较为传统的，婚前与他人有过性行为的夫妻一方，若另一方十分在意这方面，那么婚后夫妻就会失去信任，而蒙受猜忌的一方又总会觉得不舒服，因此便会引发夫妻冲突、家庭冲突，使得许多这样的婚姻不得不离散。

另外配偶一方在婚后才发现对方得了重大疾病，如绝症、遗传性疾病、不能生育等，因为这个原因离婚的也占一部分。

7.社会环境及生活环境的冲击

国外研究的结果是，分居和离婚多发生在社会底层。而在社会地位或生活环境发生较大变动的人群中，离婚率也是很高的，如下乡回

城的人、进城务工的人、进修取得各种学位的人、留学国外的人、“当官”或“发财”的人，等等。

现在也有不少适婚人群以是否有钱作为择偶标准，以钱的多少决定夫妻在家庭中的地位，为了金钱不惜作为第三者破坏他人家庭，甚至有了钱就寻找刺激的现象也屡见不鲜。

很多被离婚的人对对方突如其来的离婚声明都会感到惊诧万分，他们不知道的是，离婚的种子其实在很久之前就已经种下了。对两个人来说，在进入一段婚姻之前要做好准备。婚姻不同于爱情，请抱以敬畏之心，对婚姻带来的巨大改变和一生承诺要有所意识。婚姻里要注重两人之间的沟通技巧，信任、宽容对方，真诚地做自己，接受彼此的不完美，偶尔制造一些小浪漫。同时你也要用心，当发现一些离婚的前兆，要及时解决，让婚姻的危机消失在萌芽中。

CHAPTER 02
围城里的一地鸡毛

在“小鹿情感”的后台，经常会看到有人发来这样的留言：“老师，我不明白，TA为什么要离开我……”TA为什么会离开你呢？或者说，你为什么会失去TA呢？你以为结婚了，你们就能长久在一起了，首先，我得表扬你持有这样的念头，结婚的确是应该做好过一辈子的准备；其次，我也必须告诉你，结婚并不意味着TA就永久地属于你了，换句话说，婚姻是另一种恋爱的开始，你们更加需要好好经营你们之间的感情。

本为至亲，却成天敌

曾经看过这么一个笑话，一个男生想带女朋友回家见父母，为了缓和气氛，同时还邀请了其他同学一起。到家后，男生妈妈在厨房忙碌，男生过去笑着说：“妈，这其中有一个是我女朋友。”母亲不回答，反而问：“我知道，是那个穿白裙子的是不是？”男生很奇怪，问：“你怎么知道的？”母亲叹了一口气：“因为所有人当中，我就看她不顺眼！”

这自然是个编派出来的笑话，但也说明，婆媳似乎就是天生的“不对付”。有人说，婆媳矛盾是千古第一大难题。这到底是什么原因呢？

婆婆如此袒护，儿媳怒不可言

我的来访者蔡女士就给我讲述过这样一件事情。

蔡女士和李先生是相亲认识的，而且他们的婚姻还是李先生的母亲极力撮合的，也就是说，是李母先“看上”蔡女士的。按道理说，这样一位全方位符合婆婆条件的好儿媳，婆婆应该是非常满意的。

起初，蔡女士和婆婆相处得十分和谐，两个人还经常一起去逛商场和菜市场。矛盾是从小两口有了孩子后开始的。

蔡女士和李先生的年纪都不小了，双方父母也催着要孩子，婚后半年，蔡女士就有了身孕，生下来后是个可爱的男宝宝，一切都是那么顺利。

可有了孩子后，在孩子的教育问题上，蔡女士发现自己完全不能跟婆婆沟通，这还可以忍，最让她不能忍受的是婆婆对自己老公的疼爱。李先生有抽烟的习惯，在蔡女士怀孕期间李先生也戒了一段时间，孩子出生后，李先生又重新开始抽烟了，而且比之前更甚。蔡女士担心二手烟会影响孩子的成长，于是就再次劝阻李先生戒烟。跟婆婆沟通后，谁知道，婆婆竟然不以为然地道：“多大点事！男人抽个烟多正常，他爹也抽烟，难道他现在就不健康了？”

蔡女士只得作罢。有时候李先生抽完烟过来抱孩子，蔡女士就会流露出不满的情绪，并要求李先生洗完手再过来。婆婆见了几次后，非常不满，认为蔡女士是“做给她看的”。再加上其他的一些琐事，蔡女士跟婆婆原本良好的关系彻底毁灭了。而跟李先生说起这些事，说多了，李先生也会皱起眉头，认为是她小题大做。因此，现在夫妻间的关系也变得紧张起来。

“我都怀疑是不是自己太小心眼了，可是宝宝才几个月，本来就闻不得烟味！”蔡女士在电话里满腹委屈，“我为的是谁呀？还不是他们老李家的后代！”

在现实中，类似蔡女士这样“委屈”的儿媳妇不在少数。其实，站在婆婆的角度想一想，蔡女士并不是完全委屈的。儿子是她一手带大的，自然容不得他人质疑，对婆婆诉说老公的不是，就相当于质疑婆婆的教养能力，尤其是一些并非涉及原则问题的生活习惯。即便你说得有道理，婆婆为了维护自己的尊严，也会为自己的儿子说几句，次数一多，语气和态度自然也就好不到哪里去。

那么这件事中，谁的责任最大呢？自然是蔡女士的老公李先生！这件事的起因是李先生，造成的结果也与李先生脱不了关系。可是在这件事中，谁受害最大呢？也是李先生！被要求戒烟的是李先生，被指责的也是李先生，李先生做什么“十恶不赦”的事情了吗？并没有，他有的不过是一个正常的生活习惯。

在婆媳关系中，起到决定性作用的只有丈夫。可以说男人的态度决定了婆媳间的相处能否和谐。往往是因为婆媳间的矛盾，最终使得夫妻间产生巨大的嫌隙，甚至导致离婚！

我们站在男人的角度来分析一下，妻子天天在耳边念叨自己母亲有多难相处，母亲又常常向自己抱怨媳妇是个“麻烦精”，一天到晚无事生非。这样的日子，还能安宁吗？

假如这个时候，做丈夫的工作上也不顺心，回到家面对的又是妻子埋怨的面孔，那么他的苦闷能往哪里发泄呢？假如，这个时候有另外一个“善解人意”的女性出现，他出轨的概率有多大呢？

缓和婆媳间矛盾的关键者是丈夫，但是将婆媳问题上升到夫妻矛盾的决定者却是妻子！

在此，给出一点小建议。

当你的妻子来跟你诉说她与婆婆相处得不融洽的时候，请你先理解她作为一个“外姓人”的苦恼。在这个家里，她最亲密的人就是你，她的烦恼也只能跟你倾诉，如果是她可以忍受或者处理的事情，请相信她一定会自己解决的。作为家里的顶梁柱——她的丈夫，你是她的后盾，你的母亲含辛茹苦养育了你，的确不容易，但是枕边这个人，是做好准备要和你携手一生的，所以请你多多体谅她，爱护她，关心她。

当你的丈夫工作上不顺心，或已经表现出“最近很烦恼”的神情时，请你暂时忘记你那些琐碎的烦恼。它们真的迫在眉睫吗？你面对的人，是你的婆婆，你丈夫的母亲，她能够养育出一个你那么喜欢的人，相信她身上也会有你喜欢的个性。学会忘记一个老人的过错，多想想她对你好的样子。如果沟通很困难，就请你先避免跟她发生冲突，每件事过了“水火不容”的那个时期，总会有它能够解决的方法出现，或许，你的丈夫在调节好自己的情绪后，发现了你的委屈，还会更加地体谅你。

不论是男还是女，在跟长辈沟通出现问题后，请记住，不要迁怒于你的配偶。你和TA的父母相处不好，TA其实比你更委屈。TA爱你，也爱TA的父母，TA比任何一个人都希望你们友好相处。出现了问题，首先就要沟通，沟通无效再来想其他的解决办法，一味地争吵，辩论对错，这在婚姻家庭中是不可取的。

家和才能万事兴。家，是个不能讲理的地方，它需要讲的是情！

有时候，只是因为我们懒得说

我们一再强调“沟通”。沟通是架起人类关系的一座桥梁，任何争执不下的问题、困惑不已的事情，我们都需要通过“沟通”来解决。

在婚姻家庭中，沟通尤其重要。两个人如果到了无法沟通的地步，那么婚姻可能就真的难以继续下去了。

有很多人疑惑，为什么婚前两个人巴不得每时每刻都腻在一起，婚后生活在一起，反而却陷入了水火不容的局面？婚姻当真是爱情的坟墓吗？

我们来看这样一个案例。

李莉跟刘飞是自由恋爱，两个人都在政府机构上班，在朝夕相处中产生了感情。相识三年多，恋爱一年半，婚事也就顺理成章地提上了议程。于是在2016年国庆后，二人先去领了结婚证。原本两家人预计年末举行婚礼，但是这时候两个人却产生了离婚的念头。

实际上，自从2016年初开始，二人就已矛盾重重，但这些冲突说起来也都是小事。可当开始商量结婚的时候，吵架却频频发生了。多年的感情再加上双方父母的催促，两个人觉得“也许结婚了就好了”。可是，领证之后，事态不仅没朝好的方向发展，反而让人更加 “身心疲惫，无法沟通”。

李莉是个比较情绪化的女性，性格有些敏感，一件事中只要出现了让自己不舒服的点，她就要说出来。但这些事在刘飞看来，完全不

值一提，说多了之后，他开始越来越反感和李莉交流。

半年多的时间，刘飞为了避免跟李莉交谈，他开始打麻将、玩游戏，经常早出晚归，以减少和李莉的争吵。可刘飞的这种做法让李莉更加难以忍受，她也更加忍不住去“训斥”刘飞，刘飞当然只会更加不满。这就犹如恶性循环一般，二人吵架的次数越来越多，火药味也越来越浓。

婚礼还在筹备，两个人却“不想再过下去了”，因此离婚便被摆在了桌面上。

说出离婚后，二人似乎松了一口气，但冷静下来后，李莉对这段感情却又很舍不得，毕竟相识三年多，结婚也有半年多了。对这样一段情，双方都付出了自己的真心和精力，更何况，婚姻非儿戏，父母亲人那边也不好交代。李莉很是苦恼，于是便通过“小鹿情感”的后台找到了我。

“老师，我其实是不想离婚的，但是我也不知道该怎么面对刘飞，每次一看到他我就想生气。我本来是想好好跟他说的，可说不了两句，我们就一定会吵架……”

没有出轨，没有父母反对，没有任何现实因素的阻碍，两个人也还有感情，但现在却要分开，这就是典型的夫妻沟通失败造成的。现实中，这种情况并不在少数。据调查，很多恋人都是在筹备婚礼的时候因为沟通不当分手的。

说回案例。根据上述情况，李莉和刘飞分别存在以下三个问题：

（1）夫妻双方对待婚姻的认知有偏差。刘飞还未做好充分的准备便与李莉仓促领证，以至于在后期婚姻生活中产生被动、压抑的感觉。面对李莉的“主动出击”，刘飞也是更多地选择逃避。

（2）女方太以自我为中心，个性过强，对婚姻期望过高，常常用非理性沟通交流的方式处理婚姻矛盾，对丈夫责备过多，以过度概括化的思维模式消极应对婚姻生活中的问题，不善于排除心里的郁闷。

（3）女方情感易冲动，比较急躁，易发怒，情绪自控差。

针对这些，我初步给李莉整理了一下她需要转变的思路。

（1）需要认识到自己的问题，并反思自身的不足。

（2）李莉应该改变原有的认知思维模式，纠正错误的婚姻问题归因倾向。

（3）列举结婚以后让自己十分不满的典型事件，并分析其中缘由。将所有的不满情绪都发泄出来，才能重拾对婚姻的信心。

经过了一番调整，三天后，李莉再次给我打了电话。她告诉我，她尽量克制着不去挑剔刘飞，他们这几天没有吵架，可是也没有什么过多的话语。

电话中，她比前一次稍微冷静一点，我帮她简单地做了一个总结，随后指出了她需要认识到的几个地方：

（1）必须再次正视自己的需要，在这段感情和婚姻中，自己需要的究竟是什么，自己是不是真的那么需要，切勿口是心非。

（2）尽可能地将婚姻情况及双方个性特征阐述清楚，自己领悟。

（3）仔细回想矛盾产生的点，当发生争吵的时候，双方是处于何种情绪中的，又是在哪里发生争执的，各自做出的哪些行为推动了事态的演变。

（4）跟我一起分析问题产生的根本原因，树立正确的婚姻价值观，改变以往的思维及行为模式。

在此期间，我跟李莉沟通过多次，并再三叮嘱她不要过多地指责刘飞。一开始，李莉不知道如何与刘飞沟通，只能选择不说话，可是像这样，夫妻之间仍旧会陷入冷战，并不利于婚姻。

反思阶段，李莉阅读了一些书籍，并尝试着与我进行了模拟对话。之后，她觉得自己准备好了，便做好了饭菜，跟刘飞进行了一次理智的约谈。

最初，刘飞感觉有些不适应，因为李莉主动跟他承认错误，让他备感意外。但是，两个人的关系在表面上多少还是缓和了。

在此期间，我再次给李莉提出了增加夫妻感情的建议，并帮助李莉改进了自身的问题，确定了她对婚姻的新的正确认知，建立起了新的行为模式，并鼓励她向既定的方向继续努力。具体步骤简单列举如下：

（1）用已建立的新的行为模式去处理婚姻生活中的琐碎摩擦，开口之前，先学会换位思考，例如，“如果他这样说我，我会怎么想”“如果他这样做，我会不会不舒服”，等等。

（2）主动筹划一场两人的简单约会，例如，看电影、旅游等，以增进两个人的感情。

（3）学会彼此温柔以待，别拿家庭当战场，说话音量尽量放低。

（4）放低要求，给予时间让对方感受婚姻家庭的美好。

（5）明白妻子的角色，更多是陪伴而不是索取。

（6）摆正心态，抱着学习的态度去对待婚姻生活。

一段没有争吵的相处后，刘飞也逐渐对李莉袒露了自己的心声。他觉得自从结婚后，李莉就多处约束自己，并且时常恶语相向，让他非常有压力。

这次谈话，李莉主动跟我说了很多细节，在我看来，这是两人关系进步的最好表现。我在鼓励她的同时，针对她与刘飞的沟通交流，又给了她一些温馨小提示。

（1）不管对方说了什么、做了什么，都不要先生气。

（2）学会先聆听，再表达自己的想法。

（3）不要用“我认为……”“我觉得……”“你怎么这样……”之类的句式，请换成“我希望这样会更好”的表达方式。

在与刘飞发生矛盾后要做到如下四点：

（1）小事情不计较。

（2）不胡思乱想。

（3）不给对方贴标签，比如“他不爱我了才会这样”等。

（4）少质问，少埋怨。

之后一个月，李莉没再给我打过电话。我想他们的夫妻关系应该已经有所缓和了。果然，两个月后的一天，我接到了李莉的电话，她告诉我自己就要在酒店举行和刘飞的婚礼了，她很感谢我，并就结婚前的心情跟我聊了一会儿。

这个姑娘的讲话语速还是有点快，但是听得出，这是因为高兴和激动。她告诉我，这两个月里，她和刘飞的关系比以往都要亲密许多，面对未来，他们都很有信心。

这是一个让人非常开心的消息，比收到她的喜糖还要开心。其实，这一对新婚夫妻之间并没有什么一定要离婚的理由，因此当李莉发生改变的时候，刘飞才自然而然地发生改变。

两性关系中，影响是相互的。

新婚小夫妻，或者是双方心理年龄还不成熟的情侣，很容易在结婚初期发生爆发性的争吵。其一，是因为结婚的琐事带来的压力；其二，是由于两个人面对婚姻都有一些恐惧，容易将对自己的不自信转变为对对方的挑剔；其三，是因为有些男女会在新婚生活的美好憧憬上出现分歧，乃至于出现沟通问题。

过多的埋怨、指责、不谅解、频繁吵架，会使两个人都感到疲惫，于是这时往往就会开始审视自己是否要继续这段婚姻，最后极有可能因为逃避思想，而做出错误的决定。

我们时常强调与人交流要学会“换位思考”，但是真正落实起来，却并没有那么容易。对于越是亲近的人，我们越容易将自己的脾气展露无遗。夫妻相处过程中，就算不满对方的言行，也要学会控制自己的脾气。有一个小妙招，用起来很好，当对方做出让你不舒服的事情时，请你先闭上眼睛想想TA对你的好，脑子里不断地回想TA的好，这样你再看TA的时候，就会“顺眼”许多，说出来的话自然也会柔和一些。不要急着发火，要先自己消化不良情绪，不再钻“牛角尖”，学着包容对方，甚至尊敬对方的家人，这是很重要的事情。

本案例中，李莉和刘飞的关系之所以会由僵化变得亲密，是因为她主要做了四点改变，我罗列出来，希望对一些朋友有所帮助。

1.自我提升

情绪变得积极、健康；更加自信；懂得“换位思考”；控制情绪，理性地看待问题；尊重对方的生活方式。

2.性格改善

收敛急躁的性子；能够积极面对婚姻中的问题，并主动寻求建议；冷静地处理矛盾问题；减少发火次数。

3.双方沟通模式转变

从关注自身的情绪感受逐渐改变为关注对方的感受；双方能够心平气和地交流；愿意主动诉说心里话；掌握了双方正确的沟通方式；习得了语言交流技巧。

4.双方相处模式改变

学会“冷处理”矛盾问题；愿意给对方时间消化婚姻中的矛盾；少些埋怨与责备，给予对方更多的关心；不再与老公有正面冲突；不再干涉对方的动向；能够接纳对方让自己不满意的地方。

婚姻是一个双方互动的过程，你在感受幸福的同时也要给予对方同样的幸福感受；同样，你在感受到怒气和疲惫的时候，也要让TA体验到交流的目的是自由地表达自己的意愿和看法，其中难免会有分歧，要承认彼此有不一样的看法，允许分歧的存在，并想办法去消除分歧，而不是一味的责备。聆听对方的想法，表达自己的意见，在交流的过程中，不一定要对方迁就自己，也无须自己妥协迁就对方，而要去寻找一种折中的方法。

不能任“性”过生活

男女相处的性心理

性需求属于生理需求的一部分。对人类来说，性欲是人类对性的一种渴望，如同我们每天要吃饭、睡觉一样，是生活中必不可少的一部分。但是由于男女生理结构的不同，使得男女性需求的量也会不一样。根据科学研究，男性对性的需求远超于女性，但是随着年龄的增长，二者会逐渐达成统一。

年龄与性需求

通常来说，年轻男性的性需求量大于同龄女性；中年后，女性的性需求会逐渐大于同龄男性；步入晚年后，男女双方的性需求都会逐步减少。

在性需求上，男女之间本就有着不同的节奏。通常，女性在每个月的月经周期中会有两次性欲高潮，一次是在经期到来之前的2～3天，一次是在经期结束后的8～9天。而一个普通男性的性欲望，除了会在冬季稍微减弱和春季稍有增强之外，其性欲望周期一般很短（与年龄有关），一般2～3天就会有一次比较强烈的性欲高潮。如此看来，男性的确是随时都有性活动的能力和欲望。

做爱的理由

在做爱方面，男人有的时候可以完全为了性而爱，女人却需要一个理由。也就是说，男人在跟一个自己完全不爱的女人做爱时，也能达到高潮，但是女性通常做不到，女人更在乎的是“他是不是爱我才和我做爱”。

女人的性和爱是分不开的，男人在性爱方面相对来说更加干脆直接。女人在做完之后，往往会更加依恋那个男人，尤其是自己的第一次。假如在做爱之前，男人说一些温存的话，或做一些让女人感动的事情，那么女性会更加配合；反之，女性可能会拒绝。

两性性爱生理区别

性爱中，男性比较容易达到高潮，几乎没有男性体验不到性爱高潮，但是女性却需要男性的慢慢引导。做爱的过程中，男性的动作会随着刺激的深入而越来越迫切和主动，而女性往往很被动。从生理和心理的角度而言，男性在做爱的过程中，性欲转变是从劝导、引诱发展到占有和征服。

性爱要求的不同

性爱过程里，一般来说，男性处于主导地位，一个性爱经验丰富的男人往往会引导并指导女伴如何获得舒适感。女性则会由于性别以及社会道德约束、受教育程度等因素，比男性更被动、内向，会更依靠自己的直觉。因此，男性在性爱里，通常会越来越兴奋且主动，女性则需要有一定愉悦的感受后才能刺激体内的欲望。

男女性满足的不同

女性的性高潮一般比男性来得慢，且不容易达到。一般来说，性爱结束后，女性在一段时间内还能感受到心情愉悦，而男性则可能会有点疲惫。

调查资料显示，夫妻在完成性生活后：32%的丈夫会马上躺下调整呼吸或抽烟；17%的丈夫会很快进入梦乡，而且少数还会打呼噜，甚至影响到伴侣休息；14%的丈夫会急于上厕所；9%的丈夫会去洗浴；6%的丈夫会找饮料喝或者去看电视、去工作；2%的丈夫则会与伴侣开始进行另一次性生活。

站在女性的角度来说，她们的性唤起很慢，需要男性的甜言蜜语、亲吻爱抚以及灯光音乐等外界因素的配合，才能逐渐找到状态，这些也是性爱前戏对女性很重要的原因。并且由于性唤起缓慢，女性性爱高潮去得也较为缓慢，性爱结束后，女性也需要男性对她们进行爱抚、拥抱，说一些缠绵的情话，即进行后戏。不过，婚姻中的男性通常会忽略这一点。性学家们认为，性生活后，除上厕所属于不可控范围之外，其他习惯都是不可取的。研究表明，在性爱结束后，男性温柔地爱抚女性，会更加促进两人之间的感情。

性生活不和谐的因素分析

性，是一件美妙的事情，夫妻间的性尤其重要。性生活和谐，夫妻关系也会比较融洽。现代社会，因为性生活不和谐引发离婚，早已不是什么罕见的事情了。想要稳定的夫妻关系，那么必须重视夫妻间的性生活。

1.受传统观念影响

尽管性爱话题在当今社会已经不再属于谈虎色变的一类了，但仍旧有许多人羞于启齿。封建的性观念依然存在于一些人的头脑中，其主要表现为性爱中男女的不平等。部分男性认为，性生活如同其他事情一样，自己也应当享有绝对的主动权，只有他们拥有性权利，而妻子并不具备，妻子只能服从并接受他们的性需求。这样妻子的性需求不被尊重，久而久之，她就会出现性冷淡，甚至排斥性生活的情况。

2.缺乏性与夫妻关系的正确认识

有些人觉得，夫妻关系和性关系没有什么关联，并否认性生活质量对婚姻关系的影响。更有甚者，还认为有没有性生活都不是什么大事，这种人在生活中也长期冷落自己的另一半，并对另一半正常的生理需求表示不可思议，还会因此痛斥对方，认定对方“放荡、不正经”。这是错误的观念。不过，性生活也不宜过于频繁，沉迷于此更是不可取的。

一般来说，青少年时期，正是人类性活动的旺盛时期，中年后会逐渐减少，进入老年后，每月最好也保持1次以上的性生活。这是普遍而言的，各人可视具体情况适当加减。正常情况下，以长期、均衡维持为宜，即使到六七十岁也不要终止、断绝，这样就可长期保持一定的性能力，有利于夫妻白头偕老。

3.错误的性心理暗示导致性生活失败

有些男性由于过于在意自己的性能力，假如有一次没有“发挥好”，就总是担心自己是不是“不行”了。在这种强烈的心理暗示下，性生活便会变得刻意起来，结果，越想表现就会越紧张，越紧张就会越失常，对伴侣的鼓励也会觉得是嘲讽，甚至还会迁怒于伴侣，造成夫妻关系紧张。

4.忽视对方的性感受

在性生活中，女性相较于性爱本身，会更为重视情爱。而在日常生活中，有一些男性常常会因重性爱而轻视情爱，并只有在自己“需要”的时候才会对伴侣表现出爱意；性爱过程中，也不重视对伴侣的性唤起，前戏极少或者没有，他们往往只看重自己的感受，重视性高潮一瞬间的自我满足，随后就把伴侣抛在一边。时间久了，会令伴侣对性生活产生乏味感，享受不到快感，从而也就逐渐失去了“性致”。

5.夫妻间缺乏“换位思考”意识

现在社会节奏快、工作忙、压力大，这导致一些夫妻交流不够，双方不够体谅和体贴对方，特别是性需求的节律很难达成一致，性感受的交流也不够。有些妻子可能觉得自己在性关系中只是消极顺从，自己的需求和反应都没能得到丈夫的共鸣；有些丈夫也总觉得妻子对自己体贴不够。性需求、性感受的不一致，经常出现不合拍的现象，这都会导致性生活的不和谐。

6.将性当作一种武器

生活中有些女性喜欢将性当作一种筹码和武器。因为不满于丈夫的一些行为及做法，在对方求欢的时候拒绝，或者提出无理的要求作为交换。“性致”盎然的时候，丈夫或许会答应妻子提出的无理需求，但之后，心里多少会有些不满。长此以往，男方便会逐渐丧失对夫妻生活的热情，要么刻意回避，要么在外解决需求，严重的还会导致性欲减退、勃起困难等问题。

其他性问题

在婚姻生活中，大多数人都倾向于性专一，当一方跨越了这种专一性而出现了第三者时，另一方就会产生嫉妒心理。不同的是，男方出轨行为暴露后，在痛哭流涕悔不当初的同时，往往还会责备女方冷落了自己，使得自己感受不到家庭的温暖才去“逢场作戏”；但女方出轨后，更多的是自责并力图挽回婚姻。

婚外恋，会使夫妻双方的性生活减少到几乎没有。还有部分人，由于与伴侣缺乏共同的兴趣和对彼此的信任，在进行性生活的时候会把平时积攒的不满带到其中，从而影响性生活的和谐。

殴打带来的身心快感

有位女明星曾发布了自己深夜在生日会恸哭的视频，一时间引得围观群众议论纷纷，有关这位女星长期被家暴的新闻再度被翻了出来。同时也有不少人留言痛诉自己在婚姻中所遇到的不公待遇。

在所有的离婚理由中，因为家暴离婚是最为人不齿的。一个男人是有多么窝囊，才会需要通过殴打配偶来获取快感？家暴给一个女人的身心带来的创伤是他人无法理解的，而且长期在家暴环境下成长的

孩子，人格上也很难做到健全，大部分童年经历过家暴的孩子，成年后在家庭中也会遇到同样的问题。因此，父母家暴的战火极有可能会影响到子女今后的家庭。

父亲的家暴严重影响了我的家庭

安安先是给我的办公室打了个电话，电话里她有些支支吾吾，吐字也不清晰，我只能通过只言片语了解个大概。后来在我的再三鼓励下，她决定自己过来面谈。

这是一个看起来30岁左右的清秀女人，身材瘦弱，表情温柔。她很为他人着想，进门后第一件事就是礼貌地问我："老师，您吃过饭了吗？"因为那时时间刚好是中午12点。

我给安安倒了一杯水，她看起来有些拘谨，踌躇了一会儿才对我说出了她的烦恼。

安安的童年不太幸福，主要的原因来自她的父亲。

安安父亲本来就职于一家大型国企，但是经济不景气导致安安的父亲下岗了，后来就一直没有再找到合适的工作，只打着一些散工。或许是因为工作生活上的不顺心，安安父亲开始酗酒。有一次，父亲又喝得大醉，安安母亲看不过去就说了几句，没想到父亲竟动了手。

在此之前，父母之间也爆发过争吵，但是基本上也都是推搡几下就没事了，但这一次父亲把母亲打得很重，还惊动了周围的邻居。

这件事对幼小的安安来说，是非常可怕的，以至于她在很长一段时间都会梦见如同恶魔一样的父亲，以及可怜的浑身都是血的母亲。

后来，父亲殴打母亲逐渐变成了家常便饭，有时连安安都没能幸免。

长期的家暴，造成了安安懦弱谨慎的性格。她在家里连吃饭都是战战兢兢的，生怕自己吞咽的声音过大，引起父亲的不满。

有一次安安跟同学在外玩耍的时间略长了些，回家稍晚了点，没想到她刚进门就被父亲一脚踹出两米多远。在这样的暴力环境中成长起来，安安内心受到的伤害可想而知。尽管是独生女，但是安安却比同龄人明显要懂事许多，每天一放学就赶紧回到家，抢着做家务，给父亲端茶倒水，一旦发现父母之间有些“火药”味，便赶紧躲得远远的。在学校里，安安也越来越沉默，从不惹是生非，即便是有人欺负她，她也忍着不吭声。

隐忍成为安安最熟练的一项技能。

安安的朋友都说安安太过胆小怕事，却不知道，安安的一切都是被逼出来的。

再后来，安安大学毕业了，经人介绍认识了现在的老公。初次见面时，安安老公就觉得安安有些莫名其妙的自卑，但安安公婆却很喜欢这个懂事乖巧的儿媳妇，婚后，一家人的相处也很融洽。

新家庭带来的温暖，逐渐消除了安安内心的恐惧，再加上随着年龄的增长，安安对父亲的憎恨也少了许多。但是令安安没有想到的是，在安安女儿出生后，家暴的阴影再次侵袭而来。

安安女儿刚满一岁的时候，公公生了一场大病，婆婆只好留在老家照顾，无暇顾及孙女。于是安安父母便主动提出过来照看外孙女。

本来这是一件好事，但是安安父母却还是像之前一样，动不动就大声吵嚷，根本不顾这是在安安的婆家。

最让人无法忍受的是，他们的争吵从来不避开任何人，常常直接开着门，从屋内打到屋外，引得左邻右舍都跑来劝架。

这些事让安安老公也非常苦恼，他是个要面子的人，这让他感觉十分丢脸。有一次，安安父母打架，安安夫妻过去拉架时还被误伤到。

更让安安感到苦恼的是，孩子已经一岁了，具备了模仿大人的能力。有的时候，安安父亲发脾气的样子，孩子也会跟着模仿。一次，因为孩子吵闹着要一样易碎的东西，安安不给，孩子便发脾气大吼大叫，暴躁的模样跟安安父亲简直是一模一样。

周围的朋友都在劝安安要不然请保姆，或者干脆辞职自己在家带孩子。综合考虑了下，安安本打算辞职，但是看着母亲忙前忙后地照顾孩子，让他们走的话又说不出口。让父亲一个人回家也不现实，他连做饭的基本技能都不会，也不会同意独自将母亲留在这边。

安安讲完这些事情，长叹了一口气，看着我说："老师，我真的不知道要怎么办才好了，我爸这个人，为什么是这样的呢？他并不是没有读过书，相反他还是那个年代难得的大学生。在我爸的思维里，似乎别人都只有服从他的分，只要不如他的意，他便想发脾气就发脾气，年纪都这么大了，也没有一点克制！因为他，现在我老公都不愿意回家待着了！"

从安安的讲述中，我们可以发现，安安父亲的家暴已经不仅仅是影响到原生家庭的孩子了，甚至还影响到了下一代。好在经过了一系

列的分析，安安做出了决定；让父母回到老家。

家暴一直是整个世界都难以解决的“顽疾”。早在许多年前，西方国家就采取了强制的法律手段来遏制家暴，我国也在2015年颁布并于2016年开始实施《中华人民共和国反家庭暴力法》。

因为家暴而导致婚姻失和的情况屡见不鲜，家暴不仅是对另一半身体的摧残，更多的还是精神上的折磨。

当下，法院认定家暴行为的证据一般主要有这几种：公安机关的接警记录；受害者自拍的伤情照片；医院的伤情报告；证人、证言；公安机关出具的告诫书。家暴受害者可收集这些证据向法院起诉，且最好在事发24小时内就选择报案。

遭遇家暴如何应对?

家庭暴力不是家务事，而是违法行为。我们每一个人在发现他人遭受家庭暴力时，都应该及时施以援手，通过报警等方式及时救助受害人。假如，我们的读者朋友中有人不幸遭遇过家暴，也请注意以下事项，以最大程度减少家暴对自己的伤害。

（1）远离厨房，避免施暴者使用锐器伤人；靠近门窗向邻居及路人求助；注意保护头、脸、胸、腹等身体重要部位；躲进有电话可求助的房间，有机会还可将施暴者反锁在门外，同时第一时间拨打110，并保存出警记录。

（2）及时向有关机构反映。《中华人民共和国反家庭暴力法》规定，县级以上人民政府负责妇女儿童工作的机构，要负责组织、协调、指导、督促有关部门做好反家庭暴力工作。县级以上人民政府有

关部门、司法机关、人民团体、社会组织、居民委员会、村民委员会、企业事业单位，应当依照《中华人民共和国反家庭暴力法》和有关法律规定，做好反家庭暴力工作。

（3）直接向公安机关报案。《中华人民共和国反家庭暴力法》明确指出，公安机关在接到家暴报案后应及时出警，制止家庭暴力，并按照有关规定调查取证，协助受害人就医、鉴定伤情。

（4）向法院申请人身安全保护令。《中华人民共和国反家庭暴力法》首次建立了人身安全保护令制度。当事人因遭受家庭暴力或者面临遭受家庭暴力的风险时，是可以向人民法院申请人身安全保护令的，人民法院对此应当予以受理。人民法院应当在72小时内作出裁定，情况紧急的应当在24小时内作出裁定。人身安全保护令的保护范围包括申请人及其近亲。人身安全保护令由人民法院执行，公安机关以及居民委员会、村民委员会等协助执行。

老习俗打败了新青年

除以上那些婚姻中的问题，还有一些常见的问题也不容忽视，它们往往是生活中经常会遇到的。

新婚不到一年的小肖就遇到了一个这样的难题。

小肖出身于一个富裕家庭，家里经营着一个很大的企业，父亲家几代经商，母亲也出身高干家庭。这样的家庭，在找儿媳妇时，自然是慎重又慎重。

小肖的妻子燕子偏偏是一个各方面都不符合小肖父母标准的贫困家庭的女儿。两个人从大学谈恋爱到跟父母各种斗争，再到结婚，中

间经历的事情简直是曲折又狗血，最后也是因为燕子怀了孕，父母那边才松了口。

其实“奉子成婚”的主意，是小肖出的，但是，燕子却因此承受了许多压力。小肖对此也心中有愧，于是暗暗发誓，以后一定要好好对待燕子。

可令人没有料到的是，婚后没多久，因为一次意外，燕子小产了。这之后，燕子的情绪就不太稳定，时而一个人痛哭流涕，时而破口大骂小肖对她不好。

小肖还能忍受，但是小肖的母亲——作为婆婆，却怎么也忍耐不了儿媳妇这样无端地辱骂自己的儿子。再加上小肖家的条件实在是太好了，有些别有用心的人在得知燕子没能保住孩子后，竟然还撺掇着小肖母亲换掉儿媳妇。

说的人多了，再加上燕子现在的状态，小肖母亲也就有些动心了。有一次甚至还有个人直接将女生领到家里来“相亲”。这件事对燕子的打击程度可想而知。

婆媳之间的大战闹得尽人皆知。

儿媳妇冲动的做法，使得婆婆坚定了“换儿媳”的想法。而这次丢人的吵闹让小肖父亲也有些头疼，觉得燕子实在是太不够“大家闺秀”了，于是索性由着小肖母亲去做决定。这可苦了夹在中间的小肖。

小肖和燕子有好几年的感情，这期间又经历了许多事情，更何况现在燕子变成这样，小肖觉得自己也是有责任的。一方面他不愿意抛

弃燕子；另一方面对燕子的神经质也有些吃不消，再加上母亲一哭二闹三上吊一般的做法，使得小肖很多时候都不愿意回到家里去。

但是小肖回来得越晚，燕子的语气和态度就越差，经常阴阳怪气地讥讽小肖“家外有家”，或者冷冷地要求离婚。

小肖觉得很生气，但是燕子身体不好，他也不想吵架，索性就消极对待。但这却犹如恶性循环一般，两个人之间的关系越来越差，以至于现在婚姻岌岌可危。

首先，我得赞扬一下小肖的人品，顶着巨大的压力，他也从来没有想过跟燕子分开，这样的感情真的不容易；其次，小肖有些做法也不太妥当，需要改进。不过，这个男生的态度很好，他就是抱着接受批评的想法过来的。

那么，小肖和燕子之间最大的问题是什么？

门当户对！

何谓门当户对？“门当”就是门道相当，门道相当才能落户成亲，即男女双方家庭的社会地位和经济情况要相当，这样才适合结亲。

提出“门当户对”理念的是我们的古人。王实甫《西厢记》第二本第一折：“虽然不是门当户对，也强如陷于贼中。”这里的“门当户对”自然也有其合理性。家庭的生活方式和文化是一个家族一代一代沿袭或演化下来的，即使周围的环境发生变化，生活方式也是不会轻易改变的。两个家庭如果有相近的生活习惯，对现实事物的看法也相近，那么在生活中才会有更多的共同语言，才会有共同的快乐，才会更长久地彼此欣赏，也才会让婚姻保持持久的生命力。

这种婚姻观念在一般情况下确实更符合社会的现实环境，不过在某些特殊情况下，门当户对的世俗观念反而会把真正的缘分永远隔开。

比如案例中的小肖和燕子。

像小肖和燕子这种共同经历过风雨的真挚情感，若要单纯用门当户对来衡量，就实在是太不妥了。

因为小肖父母强烈要求的“门当户对”，小肖选择让燕子未婚先孕来对抗父母，这种做法表面上看似解决了问题，但实际却埋下了一颗“定时炸弹”。

果然，婚后这颗“炸弹”爆炸了。看在未来孙子的分上，小肖父母勉强接受了燕子。这只是表面的“接受”，并没有真的认可燕子，所以，在得知“孙子没了”之后，小肖母亲没有站在燕子的角度去体谅她失子之痛。她看到的更多是儿媳的“大不敬”，甚至还受到旁人的挑唆，动了“换掉儿媳”的荒唐念头。

小产后燕子的身体心灵本就遭受双重打击，婆婆的做法更使得她愈加感到难受，从小肖的描述中，可以推断出，燕子极有可能已经患上了抑郁症。

就我们现在的社会而言，门当户对远不如三观一致、兴趣相投，这些因素更能有效地巩固婚姻。新时代已经来临，旧的观念中有些不合时宜的东西，早就该丢弃了。何必为了所谓的“门当户对”而拆散一对有情人呢？当然除了“门当户对”还有一些其他的问题，如：来自社会外界的压力、两个人之间逐渐退去的激情、付出的一方开始终止付出等，对此我们后续再来讨论。

TIPS

谈恋爱的时候双方并不会有多大的要求，因为“有情饮水饱”。但婚姻是不一样的，你是要和对方一整个家庭“结婚”的。同时，两个人也会在长期的相处中开始逐渐暴露一些自己的缺点，有些缺点在对方眼里甚至是难以接受的。了解可能造成婚姻失败的一系列因素，如婆媳矛盾、沟通失败、性生活不和谐、家暴、门当户不对等问题，因此预判可能会发生的问题，这才是彻底弄清TA为什么离开的最佳办法。

CHAPTER 03
把婚姻慢慢变成自己喜欢的样子

幸福，从转念开始

婆媳矛盾的主要特点

婆媳矛盾具有普遍性。几乎每个家庭都多少存在着一些婆媳矛盾，这些矛盾主要表现在各种家庭琐事中，如：孩子的教育问题、家庭经济的支配权、家务事的承担及夫妻双方父母的赡养等。婆媳作为两代主妇的代表，在家庭生活模式上很有可能会产生分歧，从而引发矛盾。

婆媳矛盾具有持久性。在中国传统的伦理道德中，家庭的主轴是在父子之间、婆媳之间，而夫妻关系则是副轴，这就导致了在婆媳关系中，婆婆往往拥有相当强的主导地位。儿媳一旦踏入家门，婆婆就会凭借多年的生活经验对媳妇进行训导，并行使家庭事务的绝对支配权。传统的伦理结构，再加上社会经济状况和居住模式的影响，导致婆媳之间常常会因家庭琐事而引发矛盾。

婆媳矛盾具有难调和性。作为千古难题，婆媳矛盾一直以来都盘桓在各个家庭中，婆媳矛盾所占比重远超夫妻矛盾等其他家庭矛盾，而且其所带来的问题一般也严重得多，这也是引发其他家庭矛盾的主要源头。由于婆媳关系紧张而导致整个家庭不和甚至走向破裂的情况

时有发生，因此如何协调夹杂着亲情、爱情、伦理道德的复杂关系就成了“永恒的难题”。

婆媳矛盾的主要起因

这是时代造就的矛盾。婆媳因为成长在不同的时代，从小所处的生活环境与受到的教育不同，使得双方在思想上有很大的差异，还有各自的兴趣、爱好、生活习惯，这也使得彼此的价值观、消费观等也不一样。如果不能互相包容体谅，势必会出现 “水火不容”的状态。

没有血缘关系的亲密相处缺乏包容性。夫妻间虽然没有血缘关系，但是因为有一定的感情基础，彼此间早就产生了类似亲人的情谊，于是才决定结合在一起。而婆媳关系则是建立在夫妻关系的前提下——可以说，没有“夫妻”这层纽带，婆媳两个人完全是陌生人。这种关系是由亲子关系和夫妻关系衍生而成的，既非婚姻关系，更非血缘关系。因此，当之前毫无关系的两个女人走到一个家庭中产生矛盾时，就很难宽容对方，从而使矛盾升级。

女性独有的敏感天性容易激发矛盾。科学研究表明，女性对自己直觉的信任度远远超过男性，这是由于女性天生就比较感性。

直觉，即自己敏感的思维发射出的一个信号。这个信号，使得女性更容易在意细节，也更容易激发矛盾。

这是由情感剥夺所激发的矛盾。研究认为，婆媳属于一种非血缘的同性关系，天生就存在一种排斥情绪。这种排斥性，在单亲家庭尤为明显。婚前，儿子的大部分异性情感都从母亲那里获取，而媳妇的到来，打破了母亲与儿子的原有关系。由于儿子的情感关注从母亲那

里转移到了媳妇身上，母亲多半都会产生一种失落感，如果处理不当，就会在行为上有所偏差，会因为对儿子的爱而对媳妇百般挑剔。站在媳妇的角度而言，由爱情走到一起的婚姻，本身就存在着占有性和排他性。假如儿子和母亲过于亲密，而忽视了媳妇作为一个“外来人”初入新家庭的不适应，例如二人经常用家乡话交流，全然不顾干坐在一边完全听不懂的媳妇，或者是举止过于亲密，久而久之，在媳妇眼中，对儿子无微不至关怀的婆婆就成了最大的“情敌”，并且还会在心中暗暗较量，由此来考察丈夫爱自己的程度。这样一来，婆媳之间不免就会产生一场情感上的争夺。

婆媳关系相处诀窍

婆媳矛盾，究其原因，还是双方在后代问题上的冲突。婆婆的利益和男方是基本一致的，但后天也许因为各种教化原因也存在一定的偏差。一方面婆婆希望儿子和儿媳妇相处和睦，另外一方面又不希望儿子因为媳妇而冷落了自己。婆婆对儿媳妇的心情是充满了矛盾和冲突的。如果儿媳妇能够从这个角度理解婆婆，这会对两个人之间的关系改进有很大帮助。

举个极端的例子：男方出轨，婆婆帮着男方隐瞒，女方会因此而觉得愤怒和伤心。但是我们换一种思维，站在婆婆的角度去思索下，就不难理解了。对婆婆而言，儿子始终都是自己一手栽培起来的，抛开儿子这层关系，儿媳不过只是外人。更何况，儿子犯了错误，从某个角度上来说也是婆婆的失职，因此保护儿子即保护自己。人类大脑的潜意识里总会优先选择“保护自己”，而不会先去辨明对错。母亲保护孩子，也算是一种本能。

想要妥善处理好婆媳关系，一定要弄清楚以下几点：

假如你是媳妇：

（1）婆婆不是亲妈，不管你们关系有多好，她也不可能是你亲妈，婆婆就是婆婆，千万不要指望她对你比对她自己的孩子还要好。

（2）不要试图挑战婆婆和丈夫的关系，他们的关系肯定更紧密，挑战的结果一定是两败俱伤。

（3）婆婆是长辈，必须要尊重、孝敬，因此，如果婆婆犯了错误，你指出来的方式一定得委婉和缓。

（4）婆婆帮助媳妇做事情，不是本职，因此，媳妇要知道感恩，要学会感谢婆婆。

（5）婆婆自身也存在矛盾的心理，要尽量去理解人性而不是去辩论对错，引导双方关系正常地发展，而不是扩大矛盾冲突。

（6）针对家庭经济应尽量提前制定原则，以预防纠纷的发生。没有婆婆喜欢看到媳妇肆意使用儿子的钱满足自己的私欲，因此女方最好有自己独立的经济来源，这样才更容易维持家庭的和谐融洽。另外购物的时候，也最好先从大家庭出发，避免被婆婆误认为“败家”。

假如你是丈夫：

（1）婆媳矛盾中时常受夹板气的那个一定是丈夫。但是身为丈夫，你必须得知道，你的媳妇并不可能像你一样，真的把你的家当作“家”，尤其在一开始加入的时候。她的内心对这个家还是陌生的、忐忑不安的。

（2）儿子孝顺母亲，是天经地义的事情，同样，丈夫疼爱媳妇，也是理所当然的。在婆媳发生矛盾时，别只顾着养育你的母亲，也请记住媳妇是甘愿放弃一切陪你度过一生的人。

（3）媳妇嫁到你们家来，从某种程度上来说，她还是个新成员，好比一个刚转学过来的插班生，因此，她有些不合时宜的做法，也需要你的理解，母亲指责她的时候，即便她是错误的，也请不要立刻表示赞同。如果媳妇实在做出了一些不合常理的举动，也最好不要当着母亲的面大声训斥媳妇。你们有着世上最亲密的夫妻关系，讲情比讲理更重要，有些话关起门私底下说，会更加合适，媳妇也更能接受。

（4）媳妇并没有义务鞍前马后地伺候你母亲，她是生养了你，并没有生养你的媳妇，媳妇体贴地照顾婆婆，是出自对你的爱，所以你要学会感恩媳妇的付出。

（5）媳妇作为家庭新成员，肯定会有一些生活习惯与你们家不同，做丈夫的需要引导，也要学会劝慰你的母亲接受媳妇的不同。

（6）给媳妇花了多少钱，尽量不要在母亲面前表露出来，哪怕你工作真的很辛苦，赚钱很累，你可以私底下跟媳妇沟通，切勿在母亲面前抱怨媳妇花销过大。

婆媳问题的婚前预防措施

很多时候，婚后出现的极端严重的婆媳问题，在婚前都是可以预见并预防的。

假如你是媳妇：

有些女生，因为紧张害怕或者是其他心理，迟迟不肯去见男方的父母，其实这样并不好，尽早见面，可以从另一方面观察一下你打算托付终身的人。在最亲近的人面前，在熟悉的环境里，人往往会暴露出自己本来的一面，没准可以及时挽回局面。

如果在他家，父母过于强势，一见面就要求你做这做那，而他也觉得这一切都是正常的，那么这样的男人在婚后多半会做一个甩手掌柜，因此你须慎重。如果他的父母对你提出了一些过分的要求，摆明了就是欺负你，而他也不敢出来维护你分毫，那么这样的男人在最初的激情消失之后，翻脸会比翻书还快。

如果他每次只会用强硬的态度来解决，不懂得协调父母和你之间的矛盾，不懂得“忍辱负重”，这种人，也请你再三思考之后再决定，他很容易以爱的名义，盲目地把女方推到矛盾旋涡的中心。这也是他自我逃避的一种方法，他的所有过错和罪恶，最终都会由女方来背负。

如果一个男人是典型的“妈宝男”，从心底觉得母亲说的全部都是对的，并且以此来要求你，可想而知婚后的生活，你作为一个外来人，在这样一个家庭里会遭遇怎样的待遇。

婚后很多婆媳问题的根源在于男性（丈夫）在这个家庭里面不能够承担责任，所以母亲才会试图用过分的方式去保护自己的孩子，而妻子则会觉得在这样的家庭氛围里得不到关爱与尊重，从而引发争吵和冲突。

一个好的男人是一个平衡器，他能平衡家庭中两个女人的关系，从而使得双方都满意。

假如你是丈夫：

同样，如果你提出了带女友回去见父母，但是她总是推三阻四，毫无原因地不愿意见，并且也不愿意让她的父母得知你的存在，你就得好好想想了，你对你们之间的亲密关系是不是有所误解。或者，她见你的父母时打扮随意，面对你父母的殷勤备至，也有些不耐烦，甚至直接指责你母亲准备的饭菜不合她的口味，这样没有教养的女生，她跟婆婆发生矛盾是必然的。

如果初次见面回去后，她就对你满腹牢骚，挑剔你的父母，并且早早就拟订好，你们婚后要住在远离父母的地方，且彼此尽量少来往，这时候，你也得仔细观察一下她跟自己亲生父母间的关系如何。假如她跟亲生父母关系融洽，那么估计这就不是她原生家庭带来的心理阴影，只是“嫌弃”你的父母罢了。

如果一见面，她就在经济上打听你父母有多少存款，并抱怨你父母的红包“不够大方”，还要对比她其他的小姐妹拿了多少多少红包等，这时候，你就得思索一下了。假如你父母给出的红包金额是常规合理的，很不幸，你的女友有些过于势利了，婚后或许会计较你父母给予的帮助太少而发生争吵。

当今社会，因为彩礼、嫁妆等在婚前吵翻的情侣也不在少数，归根结底，是两个人的价值理念不一样。倘若因为孩子勉强结合在一起，婚后家庭矛盾也定不会少。很多事情，在婚前最好都要先说清楚，双方沟通好，不要以为“结了婚就好了”，事实证明，许多未能解决的矛盾，结了婚后“更不好了”。

大家都不会读心术，该说的一定要说出来

夫妻关系是世间最亲密的关系，两个人需要更多的沟通和交流，如果沟通方式出现问题的话，那么就会起反作用，会让夫妻间的矛盾越来越多。什么样的沟通方式才是合理的，才能使夫妻关系更加亲密长久呢？又是什么样的沟通方式会引发矛盾，造成夫妻关系不和谐呢?

我国古代千百年来都是以“父母之命，媒妁之言”作为婚嫁习俗的准则，婚后两人相亲相爱也好，吵吵闹闹也罢，都要厮守一生。随着社会的变迁,我国现代婚姻已经不再是终身契约制了。当今社会崇尚自由恋爱，两个人在一起更多的是因为爱情。因爱而结合的，更多考虑的是婚姻生活的质量。两个人在婚后都必须担负起自己的责任，夫妻间也需要分工明确、恪尽职守。但是因为各自原生家庭生活环境的不同、男女性别的差异等，两个人之间难免也会有一些不同的意见。同时，随着我国人均寿命的增长，夫妻共处的时间也越来越长，如何在这漫长的几十年里，处理好各个时期婚姻生活的问题，共同培育和维护良好的关系，和谐、顺利地走过一生，成为许多夫妻的追求。

和谐来自沟通

从古至今，和睦的夫妻都是相敬如宾，各司其职又和谐统一。和谐来自沟通，沟通不良往往会导致夫妻关系紧张，甚至各奔东西。心理学家研究发现，在相对幸福的婚姻里，导致婚姻冲突的大多数问题最终并没有被夫妻双方解决。通常关系健康的夫妻会学习情感的沟通和交融，会学习去接受冲突，并提高应对这些冲突的方式与能力。因为造成多数冲突的缘由是夫妻之间不同的人生观与个性，不同的生活方式和自然秉性，而一个人在这些方面是很难改变的。

许多不和谐的夫妻之间并不是没有沟通，而是采取了不良的沟通方式，例如总是以责备的语气说话、挑剔对方，语气尖刻、刻薄地针对配偶，并且总是针对配偶的某个特定行为，或者整天抱怨对方这也没做对，那也没做好，而且都是对方的责任。这使对方强烈地感到问题不是出在某件事情上，而是在于自己，因为传达出来的信息都是否定自己的——“是你的错”“是你的责任”“是你这个人有问题”，这必然会使对方产生强烈的不满情绪。你本来是对事不对人，但是你的尖锐在配偶看来就是“对人不对事”。TA必然会怀疑，你是对TA本人变了心，所以才会诸多挑剔。

假如婚姻生活一开始就是很严厉、苛刻的，那么就会使夫妻双方逐渐走向分离。一般女性及大男子主义较重的男性容易这样，说话语气是命令式的，态度强硬，虽然本无恶意，但产生的效果却是非常严重的。所以夫妻之间，还是尽量采取以情动人的温柔方式较为妥当。

夫妻之间出现的问题应及时解决，不能长时间积累；遇到事情后“就事论事”，尽快处理，切勿多次翻旧账；叙述事情的时候要强调自己的感受，而不是局限于事情本身正确与否，要让配偶明白这件事对自己造成了怎样的困扰或者伤害，不需要特别说明是谁对谁错。

如果这件事让你感觉很气愤，也请你先深呼吸，控制一下自己的情绪，用平静的语气去叙述一件事，这样能够使你更加客观地阐述事实，有助于夫妻的进一步交流和对问题的解决。反之，人用愤怒的语气讲出来的话，往往会缺乏思考，以至于常常有一些并非本意的伤人话语脱口而出。但是也有一部分人，认为自己生气的时候必须要发泄出来，仿佛不大声吵嚷就会显得自己不被尊重、不被重视一样，有些男人认为生气的时候不吼叫出来，是“没面子的事情”，也有些女人习惯用这种方式来显示自己存在的重要性。从一方面来说，这是受一种

社会文化的影响；从另一方面来理解，这种人其实很脆弱，心态也不是很成熟。

实际上，在现实生活中，很多夫妻或多或少会存在一些交流问题，有时候，甚至他们自己也没意识到这已经影响到他们夫妻的感情了。在婚姻生活中，夫妻双方都要注重自己的心理健康，调整好自己的情绪，千万不要带着怒气跟伴侣说话。

理解男女思维的差异

男女思维模式的不同，决定了男女的理解能力也不同。同一件事情，女性或许会更多地去看细节，并乐于基于细节去做主观判断；男性则喜欢从宏观上去思考，讲究客观事实的对与错。并且，男性比女性更为“好面子”，他们甚至会觉得过于直接地表达自己内心的喜好，是一件“没面子”的事情，尤其是面对自己认为重要的事情，他们会更在乎周围人对他的印象如何，而不是这件事本身带给他的影响力如何。女性通常会在意事情中自己的感受，有的女性甚至会陷入一个自怨自艾的圈子，例如一件不愉快的事情发生后，周围的人都遗忘了，她还会耿耿于怀铭记很久。

女性天生喜欢倾诉，她们更乐意将不开心的事情告知身边熟悉的人，以寻求安慰。男性则天生喜欢隐藏自己，他们不喜欢把自己的喜怒哀乐公布于众，并且害怕周围的人看到他内心的脆弱。

在婚姻生活中，常常会有这样一个情况。当男人带着情绪回到家后，他通常不愿意说话，妻子过来安慰他的时候，他的语气也会比较低沉，如果那件事让他觉得没有面子或者十分憋屈，他一般是不愿意立即说出来，这个时候，面对妻子关切的询问，他可能会说：“我现在

不想说话，我想静一静。”当满怀温柔的妻子得到了这样的回应，内心就会感觉有点尴尬，也许为了缓解不快，还会强忍着不悦，继续劝慰：“亲爱的，你怎么了？告诉我好吗？”一方是丈夫不愿意吐露这件事，另一方又是妻子不依不饶地表现出自己的温柔问询，最后造成的结果，可能会是丈夫发脾气赶走妻子。站在妻子的角度来说，事后必定会胡思乱想。可是，实际上，男人这个时候真的就是不想说话，并不是他对你冷淡了。

这就是男女思维的不一样，女性遭遇挫折时，比较愿意从身边人那里获得心灵上的慰藉，所以，她会觉得一脸暗沉的丈夫很需要她的安慰；但是男性遭遇到挫折的时候，更多的是不愿意告知身边的人，有时候越是亲近的人越不愿意说，他们比较喜欢自己一个人先担着，不愿意去“连累”自己的爱人。简单来说，男人的内心会有一个自我疗伤的“树洞”，受伤后，他们的第一反应是选择躲进自己的“洞”里，等到缓和一阵子后，才会走出来，告诉你发生了什么。所以当你的丈夫对你发出“我想静静”的信号时，你只需要给他一个拥抱或者泡上一杯热茶，并温柔地道一句：“好的，需要的时候叫我，我会一直陪在你身边。”随后离开，让他一个人独自冷静一会儿。而作为丈夫，面对妻子没完没了的询问时，请先记住，这是她对你的关心，并不是在猜忌你，她只是站在女性的思维角度上，认为你需要“说出来”，“说出来会好受些”。假如你实在是不愿意立刻倾诉，也请先耐着性子告诉她：“亲爱的，我现在有些不舒服，但是请你相信，我没事，一会儿，我只需要一会儿，让我一个人待一会儿，随后我会去找你的。”

女性遇到不悦的时候，大部分人一回到家就会开始抱怨，当妻子开始抱怨吐槽的时候，身为丈夫，请首先放下你男性的思维习惯，千万不要一开始就去指出她抱怨内容的对和错。你只需要附和她的情绪

即可。但这种附和不是叫你一味不分青红皂白地跟她站在同一战壕里。我们来举个例子，妻子满心期待的奖金落在了另外一个比她更优秀的同事手中，她付出了许多的时间和精力却没有得到回报，必然会不高兴。她回到家后，可能会这样说："真是烦透了，太不公平了，我做了这么多，为什么不给我？我明明已经做得够好了！"丈夫可以这样反问："你是不是觉得心里不舒服？"这时候妻子可能会不耐烦地回答："我心里当然不舒服了！"注意到没有？你的关注点没有在这件事上，而是在妻子的情绪上。你只有先认同了她不高兴的情绪，然后才能引导她慢慢转移这种情绪。等到妻子逐渐平静下来后，你可以再问她："那个同事做得好吗？"委屈的情绪发泄出来后，妻子也会开始思考，她会承认那位同事的确比她更有资格得到奖金，而这件事也才会真的在妻子的心里慢慢平息下来。

在妻子发牢骚的时候，丈夫要首先认同她的情绪，其次才是引导她转移负面情绪，继而让妻子自己分析对和错。假如你一开始就跟她说："可是某某某比你更有资格啊！"虽然你的观点是对的，但是你的立场错了。哪怕你多么温柔体贴地指出事情正确与否，你妻子的内心也会受到伤害，她会觉得，你是在帮着外人欺负她。

女性在情绪激动的时候，感性会占据上风，她最先需要的是情感的认同。另外还有一个很有趣的现象，在女性说出"我没事，我想一个人待一会儿"的时候，她并非希望丈夫真的离开。假如你真的以为她像你一样需要独处，那你就错了。也许在你抛下她去做自己的事情时，她的脑子里已经开始回想千万种"你没有以前那么爱她"的细节了。然后，她就会忘了自己为什么不开心，转而思索"你是从什么时候开始不关心她"的，而你马上也就要真的头疼了。当你的妻子说她没事，且对你不理不睬的时候，你最好脸皮厚一点，直接抱住她，告诉她"我怎么

能够放心让你一个人”，估计，她没过多久就会抱着你哭一会儿，继而就雨过天晴了。

男人需要的是尊重，而女人需要爱。

私密调节器的神秘力量

树立两性平等意识

夫妻间首先要树立两性平等意识，要有充分敏感、坦诚和平等的性交流，进而在性关系上达成一致。美好的婚姻关系必须是情爱和性爱的统一，必须对两者都给予充分的重视，这样才能让双方都得到完美的性满足。男性要学会理解女性的情爱要求，女性也要学会去迎合男性。夫妻间，要努力发挥自己的主观能动性，平等坦诚地交流和相互适应，要意识到性在婚姻中存在着的节律变化，并努力去适应这种变化。

一般来说，夫妻间的性生活需要一个“调节器”，这个“调节器”即男女在性的思维差异上的互相认同，使得双方的需求和满意度均达到一个平衡。当一方情绪低落时，性和亲昵能够让其感到快感和安全，使其能更好地面对困境。夫妻双方在年轻的时候，丈夫的性需求相对会热烈一些，此时就需要妻子来给予适当的“降温”，例如，温柔地劝慰丈夫“慢一点”；而妻子也需要丈夫给她“升温”，对她多加鼓励和引导，丈夫需要找准妻子的敏感部位，一步一步带她领悟到性爱的乐趣。

当然，“调节器”也不能经常使用，否则也将导致婚姻的不稳定。夫妻间的性生活不能当作必须的任务来完成，要讲究质量而非数量，

必须在双方都有意愿的时候进行，在另一方没有明显需要的时候强行为之，只会让对方对这件事感到烦闷。夫妻间要学会换位思考，学会理解对方的心情，有时候还需稍加忍耐。

两性情感中最忌讳的就是出现第三者。爱的占有性和排他性，导致绝对不允许有另外一个人的介入。对待自己的伴侣要始终保持忠诚，婚外恋是绝对禁止的。另外，夫妻间在性生活上可能会有不同的想法、偏好和追求，应该把这种想法说出来，共同探讨解决，倘若不能达成一致意见，也切勿指责伴侣，可以请教医生或专家。

剖析夫妻常见性爱问题

1.性欲不匹配

在两性关系中，同龄男女间的这种差异被称为“性爱剪刀差”。它的存在容易引发男女对性爱的误解，引发性生活不和谐。遇到性欲不匹配的时候，就需要夫妻间进行良好的沟通了，此外也可学习一些性爱引导技巧，如：爱抚、情话刺激、了解伴侣性敏感区等。

2.忙于工作无时间做爱

以“工作繁忙没时间”等为借口，拒绝与伴侣亲密的夫妻，往往也存在其他更为复杂的隐性问题，或者夫妻关系已濒临破裂，抑或是一方有性功能方面的障碍。当一方性欲低下、男性有勃起功能障碍、性交疼痛、厌恶对方的身材或体味、发生争吵时，都可能会以“工作忙没时间做爱”为借口掩盖问题。假如你的伴侣曾经用过这方面的理由，那么你就得好好思考下，你们近期有没有什么问题，或者TA是不是有什

么变化，找出隐性原因，对症下药，并积极探索彼此的亲密需求，共同解决问题。

3.女性性交疼痛

性治疗师表示，在临床上，女性很容易出现性交疼痛的现象。倘若没有其他明显的妇科疾病特征，先排除身体出现炎症等情况，接下来就要考虑心理方面的影响了。消除性交前的紧张，改变体位或采用合适的避孕方法，都可以避免性爱疼痛。

4.缺乏情爱性亲密

研究表明，女性对性并不会很直接，因此除了前戏，夫妻间还需要一定的关于性的亲密沟通。排除孩子、疾病、衰老等因素的干扰，夫妻间须对此做出必要的调整。性爱前最好做足前戏，性爱过程中也要注意对方的感受，多关爱对方，了解对方所需，这样两个人之间的性爱过程才会更加和谐亲密。性爱结束后，别急着离开你的伴侣，此时还需一定的后戏。此外，平时夫妻间也要有一些单独的约会，这也可以起到增加性亲密的作用。

5.缺乏性生活

有些夫妻结婚数年后，因为一些客观因素，可能会逐渐减少性生活，甚至完全没有性生活。也有部分夫妻，因为自身的生活压力或不安分的心，会失去对伴侣的“性趣”。当夫妻间出现这种问题时，应该及时重视起来，可以尝试在二人独处时相互调情或爱抚对方，采用新姿势等。

6.一方有外遇

夫妻生活中出现第三者，势必会影响夫妻感情。假如夫妻中有一方曾经出轨，回归家庭后的很长一段时间内，可能会有性欲抑制和性唤起障碍。造成这个情况的最基本的因素就在于不信任。出轨，是引发夫妻间猜忌的最大杀手。所以，首先要解决信任问题，夫妻间或许要花很长一段时间来修复彼此间的创伤，等到重新达成一致时，才能再考虑解决性的问题。假如之前性爱满意度很高，那么现在应该找出出现变化的原因；假如之前性爱一直不太和谐，那么现在就应该专注于吸引和唤起等性技巧。

7.一方有特殊性嗜好

当男女双方彼此间已经很熟悉对方的身体后，有些人会想尝试新奇的方式，以追求更大的性刺激与性快感。假如TA提出的新姿势是健康、卫生、安全且双方都能接受的，自然可以尝试；但如果TA提出的性方式带有性虐倾向，且会对人的身心造成伤害，那么最好避免试验。

8.一方患有疾病

如果夫妻中一方曾经患过重大疾病或者是直接跟性有关的病，这一病症及其治疗会让双方在心理、情感、身体及夫妻关系等多方面发生改变，进而降低性爱质量。在临床诊断中，很多性问题与某种潜在疾病有关，比如糖尿病、心脏病、前列腺疾病等。在疾病的治疗和康复过程中，要注意性生活的调整，并积极进行沟通，以免形成恶性循环。

你的善良必须有点锋芒

家庭暴力产生的原因

虽然随着当今社会的进步，现代女性的地位早就已经提升了，但由于“男尊女卑”“三从四德”等封建夫权思想和歧视妇女的传统旧观念长期将女性置于男性的统治之下，直至今天，男性对女性施暴、父母对子女惩戒等观念在一些人心目中依然根深蒂固。受到这些观念的影响，部分女性在心理上甚至依旧依附男性，而男性自身也认为自己是“一家之主”，拥有家庭的绝对主宰权、控制权，觉得殴打不顺从的妻子和子女是天经地义的事情，他人无权过问。

再者，人们对家暴的危害性往往认识不足，通常把它定义为“家庭纠纷”，即便是发现了家暴的恶行，也最多是上前好言劝阻，这实际上也助长了家庭暴力的气焰。有些女性在遭遇家庭暴力时选择报警，可最后会被定义为“家务事”，仅仅安慰一下受害者就作罢，并无任何过问和调解。事态严重的，会上门劝阻，但也不过是批评教育了事，在大部分人心目中，家庭暴力仍旧只是夫妻间的“情趣”。

施暴者没有得到应有的惩罚，会变得更加肆无忌惮，受害者投诉无门，甚至还会遭到流言蜚语的诋毁，最终也只得选择忍气吞声。

因为一些社会因素的影响，我国在家庭暴力方面的法制宣传还不够广泛和深入，这使得相当一部分人还抱着错误的想法，认为“老婆孩子是家里人，不听话，我打他们是应该的，别人管不着”。施暴者没有认识到自己的行为属于违法，于是便会更加毫无顾忌。值得庆幸的是，《中华人民共和国反家庭暴力法》已经实施，且在不断完善中，相信总有一天能够普及大众。

另外，经济也是其中一个原因。“男主外，女主内”的口号喊了很多年，很多人将其错误地理解成“男性承担经济开销，女性承担家庭事务”。部分女性在经济上没有独立性，过分依赖丈夫，更有甚者，自己完全没有任何经济来源，一针一线都需要丈夫补贴。这种经济收入的不平等使得夫妻家庭地位逐渐不平等——丈夫可能会由主动给钱转变成需要妻子伸手跟他要钱。时间久了，妻子显得越来越弱势，而丈夫也会越来越大男子主义，家庭暴力也会因此而产生。

婚外情也是诱发家庭暴力的一个因素。在市场经济环境下，有些人的腰包鼓了，人品空了，道德沦丧，喜新厌旧，出现了如包二奶、逼迫原配妻子让位给第三者等现象。在妻子不愿意妥协的情况下，这些人也会抡起拳头来“教育”她。根据司法部门的调查，婚外情已经成为家庭暴力主要、直接的诱因。

有些人的家暴因子则是来自原生家庭。在童年，看到了父母家暴的场面或是直接遭遇到家庭暴力，这些都会根深蒂固地留在孩子幼小的心灵里。孩子长大后，极有可能会模仿家长，反过来施暴于家长，且将不健康的思想带到自己婚后的家庭中，对身边的人实施家暴行为。

家庭暴力的循环过程

俗话说“有一就有二”，这句话也很好地被印证在家庭暴力中。家庭暴力一旦产生，就不可能立刻结束。有些女性在遇到第一次家暴的时候，会因对方痛哭流涕的保证而选择原谅。殊不知，这种行为助长了家庭暴力的猖獗。

一般情形下，家庭暴力具有长期性。施暴人与受害者之间存在共同生活的关系，家庭暴力不是表现为一次简单的暴力伤害，而是表现为长期、反复的暴力侵犯，这是家庭暴力与其他暴力行为的区别所在。

研究表明，家庭暴力的周期一般表现为四个阶段，即关系紧张阶段、暴力行为施行阶段、关系修复阶段、和好后亲密阶段。因此对峙—暴力—修复—亲密，接着再对峙—暴力—修复—亲密……如此循环反复，但是一次比一次更严重。

暴力的累积阶段

此时，双方关系会变得很紧张，会出现语言攻击和互相敌对的状态，施暴者会不断地打压受害者的自信心，对受害者进行言语上的谩骂，并控制受害者的人际交往，禁止受害者接近亲人、朋友，封锁受害人的经济来源，使受害者陷入孤立无援的境地。

暴力爆发的冲突阶段

这一阶段，双方的关系会比前一阶段更加紧张，受害者一个无意的举动都能成为施暴者施行暴力的借口。这时，双方之间的沟通和交流几乎没有，并且双方都会处在压抑的状态下，一旦爆发，施暴者就会对受害者进行攻击、袭击、殴打。

暴力过后的修复和亲密阶段

当施暴者进行完一次施暴后，其内心对受害者的歉意便会显露出来，尤其是在受害者态度坚决的情况下，这时候，施暴者或许会对受害者表现出温柔的一面，并请求受害者原谅。两个人的关系会得到缓

和，并会有一小段时间的亲密表现。但这并不代表施暴者真的就悔改了。反复攻击受害者的施暴者常常会悔恨不已，甚至写保证书起誓再也不伤害受害者。受害者经常会心软相信，认为施暴者真心悔改了。而事实上，反复施暴的施暴者这时候心理或许已经变得不正常了，暴力行为也将反复循环出现。

必须注意：家庭暴力一旦出现，就不可能立即消除。受害者在受到第一次侵害的时候，就应该拿起法律的武器保护好自己！

预防和制止家庭暴力的几点建议

首先，必须转变 “男尊女卑”的糟粕想法，强化“人人平等”的法治观念。必须深刻意识到家庭暴力带来的危害。家暴行为不仅会对家庭成员的身心带来伤害，也是对人权的践踏，这并非一个简单的家庭问题，更是社会问题。家庭暴力不是“家务事”，这是可以公之于社会甚至诉诸法律的。当家庭暴力产生后，相关人员应该积极帮助受害者改变摇摆不定的错误思想，建立正确的婚姻观念，并且要对施暴者进行心理上的更正与治疗。

其次，受害者也该明白一些防止家庭暴力发生的应急措施。当双方因为某种原因产生矛盾，发生争执时，不要采用挑衅的语言加大冲突，挑起施暴者的暴力行为。当发现施暴者已经表现出难以克制怒气的情形时，受害者应该停止激烈的争辩，冷静对待，或者自己稍微离开一会儿。倘若家庭暴力已经发生了，那就应该尽量寻找机会离开现场，切勿为了一己之气跟施暴者进行对峙、抗衡，有机会时可寻求外界帮助。

如果暂时无法离开现场，受害者应当进行危机干预。所谓危机，是指当事人认为某一事件或境遇是凭借个人资源和应对机制所无法解决的，除非情况及时缓解，否则会导致当事人的认知、情感和行为的功能失调。所谓干预，是指使用帮助处于危机状态中的人脱离危险、重建信心、发挥潜能、恢复心理平衡的方法。受害者要想尽一切办法将自身危险降到最低（具体可参考前文“遭遇家暴如何应对”的内容）。

另外，当第一次家暴出现后，受害者千万不要抱着侥幸的心理，相信施暴者只是一时控制不住。遭到第一次家庭暴力后，受害者要明确自己的态度，切勿示弱，让施暴者明白自己绝对不会再次忍受暴力行为。可以充分利用社会舆论，让施暴者为自己的行为感到惶恐。例如，婚姻暴力受害者可以向亲戚、同事、朋友以及人际关系网中的其他人寻求心理支持、情绪支持、自尊支持、情感支持和认可等。如果家暴受害者在求助非正式的社会支持无效后，可以向警察、医生、居委会干部、村委会干部、妇联干部、民政局干部等政府工作人员和婚姻家庭咨询师、心理医生等专业人员寻求解决方案。在受到严重家庭暴力和虐待时，受害者要注意收集证据，例如，医院的诊断证明、伤情鉴定书，并向熟人展示伤处，请他们做证等。不要因为施暴者表面上的“痛改前非”，就放弃维护自己的合法权益。

最后，家庭暴力发生后，除了身体上的伤害，心理上的伤害才是最难消除的。要进行群体心理教育、家庭心理咨询和个体心理治疗相结合的心理干预模式。科学研究证明，不仅受害者需要心理治疗，施暴者更需要接受心理治疗。假如第一次家庭暴力后，经过努力，施暴者仍旧不改家暴恶习，家庭暴力持续循环发生，夫妻情分也名存实亡，那么离婚就不失为一种理智的选择。受害者应该鼓起勇气勇敢走

出家庭暴力，通过法律途径维护自己以及子女的合法权益，自立自强地开始新生活。周围的人也应当鼓励受害者，帮助其重新开始美好的生活。

鸡毛蒜皮里的见招拆招

婚姻中还有许多其他的问题存在，很难一一叙述完毕。在此，仅将常见的几种加以概述。

“门不当户不对”的婚姻困扰

在上文的案例中，小肖和燕子就存在着这种问题。假如两个人之间的差异实在是太大，并且也不被双方亲朋好友祝福，那么首先就要坦诚地接受这个事实，不要采取过激的方式来对抗父母亲友；其次，两个人也要做好一起面对未知的准备。

来自不同家庭的两个人被婚姻联系在一起，双方在不同的成长环境中已经形成了不同的生活习惯和价值观。组成新家庭后，这些不同点或许会成为婚姻中的暗礁。

面对这样的情况，两个人都要学会用对方的思维方式去思考问题。理解并支持对方的不同意见和想法，多进行良性的沟通，切勿采取冷暴力的方式。对冲突较大的问题，双方要共同协商解决，尽量找寻双方都能接受的方法，并辅以适当的妥协。

在婚姻家庭中，你们面对的是自己的亲密爱人，过于强烈的自尊心并不利于夫妻感情的协调，必要时，最好各退一步，偶尔迁就一下自己的爱人也不伤自尊、掉面子。

生活压力带来的婚姻困扰

社会在进步，人们的生活节奏也在加快。我国作为世界级大国，国民经济水平提升了，人们的生活变好了，但随之巨大的压力也逐渐显现出来了。在生活中，压力随处可见，上司、下属、同事、客户、朋友、家庭、工作、生活琐事以及自我成长等。压力过大对人的情绪也会有影响。在与这些压力的对抗过程中，自己本性中的弱点也会暴露出来。而这时候，每天朝夕相处的家人也许就会成为自己的发泄对象。比如，有的人回到家，孩子嘻嘻哈哈看动画片的声音会惹得TA暴跳如雷，再或者，配偶在厨房做饭不小心打碎了一个盘子都会引得TA破口大骂。这种借小事发挥的情况，可能就是因为在工作中受了气。

首先，我们要意识到压力是生活的一部分。一方面，压力能成为我们前进的动力，它可以促使我们更加努力地学习、工作、奋斗；另一方面，压力过大也会使人的思维陷入一个死胡同里，但大吼大叫地发脾气并不是宣泄压力的好办法，有压力最好是倾诉出来。被倾诉方对倾诉方的抱怨应当积极地给予认同、理解和支持，被倾诉方也应少讲道理、少支招，多给对方理解和疼惜；倾诉方则应该培养更加积极的生活和工作态度，毕竟没有任何一个人有这个责任和义务永远当你的情绪垃圾桶。

一方减少付出的婚姻困扰

如同前文我们曾经说过的，男女关系确定后，吵架的时候，常常会有女方发出“你变了，你没有当初那么爱我”的指责。在关系婚姻里，促使男人与女人爆发的一个冲突点是；女人总觉得自己在这段关系里面付出得太多，而男人却在“得手”之后变得懒散和吝于付出。女

人特有的弱点使得她们在得到越少的情况下付出越多；而男人特有的弱点使得他们在接受了越多的爱的情况下，反而选择付出越少的爱。

调查显示，男人在追求女人的时候，是最主动付出的阶段，其原因是觉得这个时候女人还不属于自己，为了得到这个女人，他可以付出许多的努力。而一旦男女确定了关系，男人便会觉得女人已经属于自己了，换句话说，就是他觉得这个女人不可能再离开自己，已经成为自己的人了，他就没必要再付出那么多了。就好比我们在商场看中了一件梦寐以求的物品，没有购买前，我们勤恳赚钱，每天都会去橱窗看一眼，担心它会被其他人买走，等买到了之后，却可能只是把它摆放在家中，时间一久，这件物品就成了家里的一件摆设，虽然你仍旧很喜欢它，但是它已经属于你了，因此担忧便减少了许多。

女人恰恰相反，在没有确定关系前，她们会觉得这个男人跟其他追求者没有任何区别，不值得她付出什么。但当确定关系后，这个男人就会从其他异性中脱颖而出，并具有了唯一性，因此她便愿意付出自己。

我们一贯的思维是，总以为自己付出了很多，却没有获得对等的回报。其实原本这种思想就是极其自私的。很多时候，付出才是对爱最伟大的诠释，也只有在我们真正付出以后，才能更加心安理得地接受来自于对方的奉献和爱。

给予之后接受的才是真正的爱，用付出或者妥协换来的温柔并非真爱，这也会显得你自己很卑微。而有些时候，我们需要通过一些方式让对方自觉地为两个人付出，从而让对方更加理解自己并持续投入。最后，你还要站在对方的立场上思考，并且懂得感恩，学会控制自己的欲望。

失去新鲜感，平淡无味的婚姻困扰

原本爱意满满的男女，进入了婚姻，时间久了，激情退却，就会有左手握右手的感觉，恩爱夫妻也可能会面临平淡无味的婚姻考验。如果感觉自己的爱情与婚姻即将或者已经失去了活力，那么这其实就是一个危险的信号。两个人之间的关系一旦变得平淡，对方似乎也就变得可有可无了，若不及时改变这个局面，你们之间也许就极其容易被人乘虚而入。

专家建议，夫妻间若想要维持新鲜感，就要有“焦点意识”。一般来说，最良好的夫妻关系，不是火热或温暖的激情，而是互相理解的友情。想要夫妻之间维持原有的新鲜感，就得有“焦点意识”，即把对方当作自己的焦点所在。

但是这个“焦点意识”，不仅是你自己要有，你也要让对方有。你时刻都将TA放在自己的焦点上，即第一位上，而这也能让TA感觉到，你们是世界上最亲密的两个人，是最值得信赖的伙伴，是能相伴共度一生、患难与共的爱人。

你们可以试着设定一个有难度的目标，然后两个人一起努力，这可以帮助你们产生同甘共苦的亲密感；你们还可以定期回顾热恋时去过的地方，并去重游，找回当时的激情与回忆；你们也可以选择定期去旅行，去一个之前从没去过的地方，两个人一起经历新事物，共同的新鲜感会对两个人的感情保鲜起到一个积极的作用。

TIPS

婚姻里的相处可以总结为一句话，那就是：站在对方的角度看事情。不管是婆媳矛盾、沟通失灵、性生活问题还是“门不当户不对”，

如果你能站在对方的角度去考虑，你就不难理解为什么她／他会做那样子的事。也许在你的眼里这非常没有人情味，但对方却觉得理所当然。

首先认可“多样性”在与人相处中的重要性，再理智地处理问题。既然开始了一段婚姻，那就相当于做了一生的承诺，要懂得去理解、照顾对方的心理盲点，并学习用有效的方式沟通和抒发自己的情感。这样很多看似难以解决的婚姻问题都迎刃而解。

但是如果你在承受家暴，那就不要抱着侥幸的心理了，要立马跟身边的家人朋友，或者有关机构寻求帮助。另外，从男性的角度看，女性要帮助男性在婚姻中发挥“男性”价值，并规避男性的盲点。女性不但要帮自己也要帮老公。这才是幸福婚姻的实用要义。

CHAPTER 04
你若盛开，清风自来

婚姻是一项投资，更是一项双方达成的友好协议，是一笔签订一生的生意。如何做好这笔生意，使得两个人都能减少亏损，并有所得，这就需要夫妻两人齐心努力经营。

经营婚姻，是需要我们用尽一生来完成的事情；而婚姻，也是我们要穷尽一生去维持的东西。

断舍离不能解决一切问题

恋爱的时候，一切都是美好的。这个时候，彼此在对方的眼中都是最好的存在。然而当二人决意共度一生，携手走入婚姻殿堂后，现实的婚姻生活便打碎了我们许多原本美好的憧憬。随着不断的争吵，两个人之间的感情便显得摇摇欲坠。曾经爱情的火花消失不见，我们脑海中逐渐跳出两个面目狰狞的字——离婚！

正在阅读本书的你，是不是也曾有过这样的念头？

请先放下这个可怕的想法，让我们好好理一理头绪。

离婚的念头往往出现在所谓的“问题婚姻”中。两性专家总结出来的“婚姻问题定律”可能对“问题婚姻”有所帮助。如下：

（1）不存在没有问题的婚姻。

（2）婚姻中没有不能解决的问题。

（3）离婚不是解决问题的唯一和最好的办法。

（4）很多时候，离婚根本不能解决问题。如果不解决好你自己的问题，我敢保证，你的下一段婚姻也会重蹈覆辙。

谁都会有离婚的想法

当你或者你的伴侣有了离婚的想法时，你首先应该想到，许多夫妻其实和你们一样。即便是白头到老、相伴一生的模范夫妻，在他们一生中，也会有若干次一闪而过的离婚念头。不信，你可以问问你周围结过婚的朋友，或者你的父母："你们有想过离婚吗？"甚至你也可以更加直接地问："你们结婚这么多年，有过多少次离婚的念头？"

有离婚的想法是正常的，你不妨心平气和地把这个想法讲出来，跟你的朋友或配偶讨论。谁都曾有离婚的想法。

离婚不是解决问题的唯一办法

每个人在不同的阶段都会遇到各种各样的问题。读书的时候害怕考试失败，每次大考如临大敌；第一次实习的时候，害怕上级的不认可，独自去打印一份文件都战战兢兢……现在想想，真是有些可笑。那些事情有什么难呢，为什么自己当初会那么苦恼？随着时间的流逝，你其实早晚都会熟练掌握那些技能，所以当初又何必一个人担忧恐惧到整晚睡不着呢？

我们再来看看婚姻生活，其实这又何尝不是人生经历的一个阶段？在某个阶段我们认为过不去的坎，经过岁月的冲洗，再回过头去

想想，其实那真的很微不足道。

拿“离婚”当作威胁武器是幼稚行为

有一部分人，在婚姻生活中，如果没有得到自己想要的东西，就会用“离婚”来威胁配偶，试图通过这种举动来解决婚姻中的问题，而有的是因为某种情绪得不到缓解，而采取“离婚”手段来发泄。这是相当幼稚的行为。偶尔一次两次“离婚的威胁”，也许还可以当作调整婚姻关系的武器，但是经常如此，就绝不可取了，而且这也并不是常规性的“武器”。婚姻中，两个人的关系已经是亲人了，时常拿对方的爱来威胁对方，换个身份去想，要是对方这样对你，你是不是也会感觉心寒？

确定感情是否真的完全丧失

假如离婚的念头曾经在你的脑海中非常清晰和逼真地闪现过，那么你至少应该问问自己：我们曾经真心相爱过吗？是我没有珍惜吗？当你仔细思考过这两个问题后，并且确信你们曾经发生过的一切都跟爱情无关，你们当初是怎么深爱缠绵的你完全都记不起来，那么，你或许就真的可以想想，你们的婚姻是否已经走到了尽头。但是，如果你还能清清楚楚地回忆起你们第一次约会的细节，你们彼此亲密时刻的甜蜜浪漫，那么可以确定，你们之间的感情还在，只不过现在到了婚姻瓶颈期，那么现在就需要你们一起努力度过这个时刻了。

别给婚姻设置枷锁

婚姻家庭中是讲感情的，无须那么多的条条框框，也无须设置那么多的预警机制，更不用一旦有人触及“条例禁止选项”，就启动你的

“律法”，将家庭生活置于随时爆发战争的状态，这很可能会导致你们走上离婚的路。

没有谁的婚姻是可以用一票否决的，任何事情都有多面性，没有必要因为一件事就将那个人全盘否定，就将你们之间所有的感情统统推翻，从而断定你们的婚姻是失败的。例如：“TA说过永远不会骗我，只要骗我一次就离婚”“这一次TA再迟到就离婚”“如果明天TA还不给我道歉，就立刻离婚”……诸如此类的想法，一次次被你的潜意识强化，让你把自己的感情之弦绷得紧紧的，离婚的危险信号自然也就会随之到来。

认真冷静地找出真正的问题所在

在你想要离婚前，建议你先冷静下来，别一味地被你的臆想牵着走。平静下来后，你再仔细想一想你为什么要离婚。真的是因为你的婚姻维持不下去了，还是你自己本身出现了问题？这是必须思考的。

你得搞清楚，你是的确不爱你的伴侣了，还是对婚姻生活产生了厌倦。假如，你是对你的婚姻生活感觉不满意，那你就应该明白，你的伴侣也许也会有同样的感觉，那么这个错误还是由对方造成的吗？

就算你结束了这段婚姻，可是你的态度和行为方式没有发生改变，那么你能保证你的下一段婚姻就一定可以一直美满幸福吗？

试想一下，如果改变了你的态度和行为方式，是不是就能避免离婚的结局呢？你真的宁愿另外开始，也不愿去挽救一下你本来就拥有的婚姻吗？

就好比工作，有些人选择辞职，实际上不是因为厌倦了工作，而只是希望从工作开始入手，改变一下生活。但假如你要用这种态度对待你的婚姻家庭，那就真的太危险了！

假设离婚，提前尝试独自生活

如果你看到了这里，还是觉得你想要离婚，那么请再略等一等，让我们来做个假设——假设离婚。“假设离婚”也可以理解成“让我一个人静静”。假设你现在已经离婚了，你已经是一个人了。你一直抱怨的婚姻问题，真的如你所说，就是因为你们一起生活造成的。好了，TA现在不在你身边了，你可以无忧无虑地一个人生活了。当你独处的时候，你会做什么呢？你会感觉好些了吗？假如，你只不过是一个人睡了一下午，一整天无所事事，漫无目的地逛街，颓废地打游戏，那你就应该明白，你的婚姻并没有问题，而是你的生活态度出现了问题。

你可以试着一个人去旅游，一个人在朋友家的空房子度过两晚，假装离婚后自己一个人生活，看看你的生活模式会变成什么样。需要提醒的是，你不能呼朋唤友、大量挥霍、增大开销，你要过的是一个人真实的生活，是平常状态下的生活，用一堆金钱堆砌起来的短暂快乐，会让你误以为单身就是这么开心。

换个人不一定过得更好

有些人可能会说：“我跟TA过不下去了，换一个人我才能过得更好。”说这些话的人，通常已经有出轨的迹象了。调查显示，与第三者结合的离婚概率比与原配要高得多。同时，离婚虽然或许可以惩罚一下过错方，但是却不能保证无过错的一方能生活得更好。

顾虑身边人，降低离婚杀伤力

离婚带来的杀伤力并不仅会波及两个人，它经常还会波及周围无辜的人。假如你们有孩子，那么离婚肯定会伤害到他们。被不幸福的原生家庭影响到人生的例子数不胜数。为了孩子而维持一个没有幸福感的婚姻固然是人生的悲剧，但当我们在考虑婚姻的时候忽视孩子的感觉也是一个不能宽恕的错误。不过，假如你们连维持表面和谐的忍耐都没有，与其天天让孩子成长在家庭暴力的环境中，倒不如放彼此一条生路吧。除了孩子，离婚也会伤害双方父母的家庭，以及相关的亲朋好友，你们共同的朋友圈会因为你们的关系变得复杂。如果你们真到了必须离婚的那一天，也请记住这点：解除婚姻只是你们两个人的事情，要尽量把影响力缩到最小，请顾虑到身边人，减少对他们的伤害。

你的脱胎换骨，终获TA的回眸

我们常说婚姻是个课堂。在这个课堂里，男人可以影响女人，女人也可以改变男人。没有谁和谁一开始就非常合拍，婚姻生活更是如此，两个人的相处需要磨合。恋爱的时候，你们彼此还是单独的个体，这时候你没有义务为了TA改变什么。婚后，你们依旧是单独的个体，但是共同组成家庭的责任感，使得你肩负起更多的义务。这个时候的你，就必须为TA、为你们美好幸福的长久生活，做出一些改变了。

橙子今年31岁，她先是给我发了一条信息，半小时后又忍不住打了个电话过来，开口很直接：“老师，我老公离家出走了，怎么办啊？”

其实，这已经不是橙子老公第一次离家出走了，不同的是，这一次，男方态度坚决地提出了离婚。关于橙子的一些基本信息，在此之

前，助理已经跟我描述过，这是个有些任性强势的姑娘。

橙子的家庭条件不错，是独生女，父母对她比较宠爱，导致她有些娇生惯养的任性性格，这一点，她自己认识得也比较清楚。橙子和老公阿强属于自由恋爱，两个人谈了一年多就把婚事提上了议程。双方父母见面也都感觉很满意。

婚后，两个人有了孩子，橙子母亲为了减轻女儿的负担，就把自己经营的面包店给了小两口，刚好阿强对自己的工作也不满意，就主动辞职回来跟老婆一起开店。阿强是个技术男，不善言辞，橙子活泼外向，便负责洽谈面包店的对外合作，阿强管理店内技术方面的问题。两个人的配合很有默契，面包店经营得也是有声有色。眼看生活一点点过好，本该是享受甜蜜的时光，矛盾却出现了。

橙子的脾气不太好，恋爱期间二人也多有摩擦，但那时候还没有生活在一起，爱情的甜蜜使得两个人都没把这个当回事。婚后住在一起后，为了一些小事二人常常发生争吵。

骄傲任性的橙子不懂得在外人面前给阿强留面子，常常当着许多人的面指责他，这让阿强十分不满。有一次橙子早上起来忙活了很久，发现阿强还在睡觉，她一气之下，一盆冷水就泼到了床上，阿强气急，直接就摔门出去了。

那次，橙子也觉得自己有些过分，于是主动跟阿强道了歉，阿强回来了，但是没过多久，两个人又吵架了，橙子大吵大闹地逼迫阿强跪下来给她道歉，阿强自然不答应，于是第二次离家出走。再次回来后，两个人还是会因为一些琐事产生矛盾。数次的吵架让阿强觉得自

己无法与橙子沟通，索性选择一言不发，将注意力转移到了网络游戏中。

发现丈夫经常抱着手机，橙子心中开始有些怀疑，暗中查看，才发现阿强居然在游戏中认识了一个女生，两个人聊天的言语还十分暧昧，橙子气急败坏地大骂阿强。阿强先是解释，表示自己跟网友连面都没见过，后来逐渐冷静下来后，他看着暴怒中的橙子，语气冷淡地说了一句："我想，我们还是离婚吧。"

橙子大为吃惊，还没来得及说话，阿强就已经转身离开了。

事后没多久，橙子便像之前一样给阿强发信息，对方没有回应，她打电话过去，阿强也没接，再打几次，阿强直接关机了。

橙子心神不宁地处理完面包店的事情后，找到了自己和阿强的共同好友，请朋友出面劝阿强回家。阿强不答应，甚至连阿强父母亲自去跟阿强说，阿强也态度坚决地表示一定要跟橙子离婚。

前前后后约有一个月的时间，阿强都没有心软的迹象。橙子开始慌了，于是她找到了我。

我先是在电话里安慰了橙子一番，让她先平复一下心情，随后我告诉她我会在晚上再跟她联系一次。

我们先来看看橙子的问题吧。

橙子和老公结婚多年，感情基础还是比较深厚的。另外，他们生育了两个孩子，再加上双方家人不愿意两人离婚，橙子老公想要离婚，会面临的现实阻力还是非常大的，这也意味着橙子的挽回有一定

的希望。然而，由于两人之间积累的矛盾太多，想要成功挽回还是需要一定的时间，尤其是需要橙子的高度配合。

阿强沉默寡言，内心敏感脆弱，爱面子，不自信，对情绪价值需求较大。而橙子性格强势任性，一直在压榨老公的情绪价值，让他颜面扫地，无法拥有自己的生活和想法，他自己的主观意志及自我全部被杀死，这是一件很可怕的事。当主观意志以及自我被抹杀后，人就会变得没有存在感，没有活着的感觉，即使活着，行为方式也会像一个活死人，像一个没有意志的行尸走肉，要么僵化，要么彻底反抗。阿强之前对所有的事情不闻不问，选择让自己沉迷在网络游戏的世界中，就是僵化的表现，而现在离家出走、坚决离婚则是彻底反抗。

橙子夫妻之间症结的形成时间太长了，必须做好长期抗战的准备。与其步步紧逼，让一堆人轮番劝阿强回头，不如先给他一些时间让他过一段没有管束、耳根清净的日子，呼吸一些自由的空气。

于是，我随后在电话中建议橙子在老公离家的这段时间，先照顾好孩子，打理好面包店，给自己腾出时间来好好提升情绪管理的能力，改善自己对老公使用情绪暴力、语言暴力的问题，并改善和他的相处方式。老公回家以后，不要质问他，不要查他，不要哭着求他。发泄情绪对挽回没有任何帮助，不如让他的需求得到满足，给他足够的认同与肯定。

这些事情说起来很容易，但是实际上操作好却需要一步步循序渐进地去完成。我给橙子做了一个简单的方案，如下：

1.步骤与思路

（1）调整自己的状态，先“放养”老公，给他一个自由呼吸的空间。

（2）学习爱的能力，知道男人需要什么。

（3）不要逼老公，先提升自己，给他一个不一样的形象。

（4）等待时机成熟，一旦老公态度软化，便向婆婆暗示自己想放弃，以退为进，做最后一搏。

（5）如果顺利挽回老公，那我改变以前的处事态度，放手让他管理外面的事情，给他一个男人应有的尊重与尊严。

另外橙子的性格缺陷是她和阿强之间矛盾的关键点，这个必须要有所改正。阿强之所以多次离家出走，实际上就是发现橙子完全没有做出任何转变。

2.自我提升方面

（1）观看恋爱类电视剧，学习怎么用温柔的方式和男人沟通相处，看看高情商的女人如何让男人对自己放心不下。

（2）阅读解析两性心理的书籍，了解男性思维和女性思维的不同。（3）阅读沟通类书籍，学习良好的沟通方法。

（4）阅读爱情类书籍，了解正确的爱的表达方式是怎样的。

3.性格改善方面

（1）学会接纳自己：对着镜子练习微笑，眼神柔和，双手拥抱自己，对自己说“你很好，我很爱你”。

（2）学习记录情绪：察觉自己的情绪变化，学会管理自己的情绪。

（3）利用运动舒缓情绪：可以每天晚上在小区里跑步半小时。运动能提高人体大脑血清素水平，改善情绪。

（4）避免钻牛角尖，继续照顾好店面和家庭。

4.双方沟通模式改善

（1）给阿强发一个语气平和的表态信息。这个信息内容是由我来帮助橙子编辑的，大致内容是这样的：橙子先是承认了自己的错误，表明是自己让阿强压力太大，接下来表示她会在家里好好经营店里的生意，阿强想回来就回来，不想回来她也不再勉强，阿强如果有什么事情需要帮忙，她一定鼎力支持。这条信息发送出去后，阿强礼貌地回了句“谢谢”，橙子也没再继续发短信。

（2）孝敬婆婆，和他的亲朋好友搞好关系，让别人也看到你的改变。

（3）不要再逼迫阿强，认同他的感受，容许他暂时在外面工作一段时间。

5.双方相处模式改善

（1）学会收敛自己的情绪，给老公提供情绪价值。

（2）不要企图用吼用骂去改变对方，放手让他去做，他自己会在实践中变强。

（3）学会换位思考，增强自己的共情能力，认同老公的情绪，不要贬低他的情绪。

所幸，橙子是个勇于承认自己缺点的人，她虚心接受了我的建议，在信息发送出去后，橙子就不让亲朋好友帮忙劝说阿强回家，自己也不再打电话、发信息去刺激、逼迫阿强，后来有一次阿强反而主动给橙子发了一条信息，问她孩子们情况怎样，橙子简单地回答了一下，只字都没有提到自己，也没有要求阿强立刻回来。

几天后，阿强回了一次家，橙子给他做了一顿饭，两个人客客气气地聊了几句，阿强又走了，橙子也没有挽留。数天后，阿强又回来了一次，想跟橙子谈离婚的事情。橙子平静地听他说完，表示自己会好好考虑。

这个时候，橙子在半夜又给我打了一次电话，哭得很厉害："老师，我按照你的要求去做了，可是他还是想离婚怎么办？"

我能够理解橙子的焦虑，但是就我多年的经验而言，这其实是一个好的转变。阿强在这个时候再度提出离婚，实际上有一部分试探的意味。男人一旦厌恶你，基本上是再也不想见到你，但是阿强已经开始主动联系橙子了，这表明他内心对橙子的负面情绪消去了不少，可以说，他对橙子仍旧是有感情的，只是担心橙子会故态复萌。

我安抚了橙子一会儿，等到她情绪稳定下来后，告诉她可以侧面表达自己同意离婚的想法。橙子沉默了会儿，听从了我的建议。次日，橙子告诉婆婆，她知道阿强不会原谅她了，她也不想再让阿强不开心，所以她愿意离婚，成全阿强。

没多久，阿强就回到了家。

这一次阿强把自己的行李也带回来了，橙子依旧没有哭闹，温柔地照顾着阿强，夜里两个人发生了关系，但阿强还是表示自己想要离婚，橙子点头答应了。

第二天阿强在面包店帮忙处理了一些事情，之后就出去了，橙子什么也没问。随后几天，阿强发了条信息，说自己想要冷静一下，橙子依旧表示尊重他的决定。

一周后，阿强回来了，给橙子买了一件礼物，主动跟她说想要好好重新开始。

这段时间橙子给我打了很多次电话，唯有这一次，她是兴高采烈的，语气也活泼清脆了许多："老师，他说我变了，他觉得自己有信心跟我好好过日子了……"

我自然由衷地为橙子感到高兴。几个月后，我的助手给橙子做了一次回访，得知橙子已经将面包店放手交给阿强管理了，而且电话里橙子开心地说，没想到阿强其实做得很好，她现在可以安心地照看孩子，人也轻松多了。

希望橙子能够继续保持良好的状态，好好和阿强相处。

客观来说，夫妻间有一条很重要的定律——"需要定律"，尤其是对男性而言。他怎么对你，都是由你决定的。只有他感觉到家庭需要他，他有存在的价值时，他才愿意付出，才会变成你期望中的强大的男人。也只有他付出足够多的精力与心血建设家庭，他才更舍不得丢弃。所以，聪明的女人会选择做一个小女人，学会尊重他，激励他，肯定他，让他越来越有干劲，觉得自己是一个很有价值的男人，这样的女人才会让男人不舍得离开。在外面，女人更是要懂得维护男人的

尊严和面子，在家里对他有要求的地方可以直接提出来，但不要恶语相向，用发脾气、挖苦、讽刺的方法去提要求，那样会得不偿失。

“多沟通，少发脾气，多体谅，少抱怨”——这是夫妻的相处之道。另外，也要多关心TA的亲人和朋友，因为夫妻关系也是需要社会关系的支持的。不要处处管着TA，要给对方留有一定的空间与尊重。每个人都是独立的个体，TA并不是你的私有物品，你越抓得紧，TA逃得越快。

婚姻里最美的状态是彼此改变

有一位朋友来到我的咨询室向我抱怨他的伴侣。他觉得他很辛苦很努力地维持着他们的小家庭，但是他的伴侣却每天都在层出不穷地“搞破坏”，因为都是一些极小的琐事，因此他连诉说都无处可去，否则就会显得他不像是一个大度的男人。为此，他感觉很苦恼，这一地鸡毛的婚姻，让他觉得都有些无法过下去了。

“老师，你不知道我现在的处境，我都不知道我每天是怎么跟她沟通的……”这个才30出头的男人，面露难色。

他说的事情，无非都是一些琐事。比如，他在家做好一份数百页的文件，刚打印出来，分类整理好后放在书桌上，中间去了一趟厕所，回来就发现他的妻子坐在书桌前翻看他的文件，并且还弄混了他的分类。他走过去，还没说话，他的妻子先小心翼翼地看着他，嗫嚅地说：“我只是想看看，我弄乱了你的东西吗？”结果是显而易见的，但是他不好发作，只得耐着性子说没有，还得趁着她离开的时候，再度细细整理好。

又比如，他的妻子喜欢自作主张给他买一些与他年龄极为不相符的衣服，还逼着他穿，如果他表示出一点点不耐烦，他的妻子就会可怜兮兮地看着他说他不爱她了……

我听完这一系列的故事，不由得觉得有些好笑，这就是典型的工科务实男和文科浪漫女的婚姻生活。他的妻子无时无刻不想着如何才能够让两个人更加亲密，而他想的却是如何能够让这个家的生活质量提高。

不能说谁对谁错，只是两个人的思维方式有些偏差罢了。

但是这些偏差，显然已经影响到了他们夫妻的关系了，否则这位先生也不会来找我了。

在前面，我们反复地强调，婚姻生活是一次共同的成长机会。我们要在两个人共建的小家庭里，找到属于自己的位置，并为此努力提升自己。但是，婚姻家庭毕竟是由两个人来组建的，只凭一己之力，是不可能达到理想状态的。

也就是说，除了你自己要改变，你也要让你的伴侣为此做出努力和改变。

那么，你该如何合理地要求你的伴侣付出呢?

良好的沟通是关键

人和人之间所有的误会，都不过是缘于缺乏沟通或者是沟通不当。当你的伴侣有一些行为让你感觉不悦，甚至已经开始影响到你的时候，你就需要与TA进行沟通了。

有些事情直接指出来即可，但是大部分事情直截了当地表达，不仅不能解决问题，反而还会激化两个人的矛盾。沟通也是需要一些小技巧的，其中两点尤为重要。

1.站在对方角度去思考问题

如果你的伴侣做出了让你不高兴的事情，请先不要忙着指责TA，试着站在TA的角度思考下，TA为什么要这样做，TA这样做的目的是什么，是为了TA自己，还是为了你。也许有些事情，TA觉得做了很开心，因此就误认为你做了也会开心，比如案例中的那位妻子，她肯定认为买那些衣服可以让丈夫看起来更加年轻快乐。在你理解了TA的情绪之后，再去看TA做的这件事，就不难理解TA的行为举动了。

2.学会表达自己的感受

夫妻关系单靠一个人不可能良好地维系下去。每个人的耐心都有限度，你一次次的忍耐后肯定会有爆发的那一天，而且，你的这些忍耐还会使TA产生一定误解——TA会认为你是真的喜欢TA做的那些事情。因此你需要做的就是及时表达自己真实的感受。

比如案例中，妻子弄乱了丈夫的文件，一开始她也意识到自己有可能犯错了，但是丈夫却为了自认为的和谐，选择了说假话——“没有”。那么，于妻子而言，她就会默认为这件事是没有问题的。而正确的做法是应该像这样说：“我知道你是关心我，觉得我工作很辛苦，不过这些都是我工作上的事情，你没有参与过，难免不太懂，你下次别碰这些了好吗？——我渴了，能麻烦你给我倒一杯水吗？”表达自己的真实感受，不去指责对方的过错，并且转移对方的注意力，让对方感觉到被需要。

抓住时机改变对方坏的生活习惯

经营良好的夫妻关系，只有沟通是不够的。沟通的结果是要有所改变。我们每个人或多或少都会有一些坏习惯。习惯是一个长期养成的行为，要去改变的话，是一件不容易的事情。但是两个人既然生活在了一起，那就必须要互相迁就，互相改变。当你发现你的伴侣有些生活习惯令人难以忍受的时候，你必须指引TA做出改变；否则，长此以往，总有一天这会成为破坏你们之间关系的导火索。

1.让TA理解你的感受

你要充分地表达自己内心的真实想法，并且也要让TA能够理解。假如你明明不高兴，却还是不表露出来，那么你再怎么生气，也只是你一个人的无理取闹，TA完全不清楚你为什么这样，而这也只会让TA感觉你有些不可理喻。你必须引导TA去理解你，只有当TA了解了你的思维及想法后，TA才能为你做出改变。换句话说，TA才能明白自己需要努力的点在哪里。

2.让TA为了你们的目标努力

夫妻两个人，要有共同的目标，这样才能一起努力，一起进步。两个人要有共创美好家园的念头，携手一起奋斗。当你们步入婚姻后，可以一起拟订出一个小目标，随后，二人朝这个目标共同努力。当两个人的心都放在同一件事上之后，关系很自然就会变得越来越贴近。

只有你，拥有自己命运的主动权

我们时常能在生活中听到类似这样的抱怨或叹息："我这辈子的幸福全部都毁在TA手上了！"发出这种感叹的不仅是女性，也有不少男性，而且大部分都是在结婚后，或者离过一次婚后。

从科学的角度来说，我们每个人生来都是一个个体，最后离开时也是如此。作为一个单独存在的个体，你的幸福又与他人何干呢?

我的咨询者中有一个这样的例子。

孟女士年近40，但是已经有过三段婚姻了。她的第一任丈夫是她的初恋，也是她投入最多的一段感情。两个人恋爱三年，结婚三年，随后出现了一系列的问题。先是拌嘴，后来变成吵架，再后来是冷战，两个人面对面坐在一张桌子上吃饭时也不发一言，之后没多久，那个男人出轨了。离婚似乎也就变得顺理成章了。

孟女士这样跟我形容："当我看见他和那个小我一轮的小三一起走进宾馆的时候，很奇怪，我的内心一点都不觉得愤怒，只是有一点点难过，但只是有一点点，我没有冲进去当场揭穿他们，而是站在外面等着。他们进去了，有两三个小时吧，那段时间，我就坐在外面的大厅喝着咖啡跟人谈工作、写邮件。很奇怪，越到后面，我感觉越是平静。他出来后，看见了我，有些惊慌失措，不过，似乎也没有很意外。我们回到家就开始谈离婚。离婚协议书写得很顺利，我们两个人，你一句我一句写出来，就像是跟同事讨论工作一般认真。"说到这里的时候，她停顿下来，苦笑了下，慢慢地说："在民政局把红本子换成绿本子的时候，才觉得心里异常的沉重。毕竟，这么多年的情分！"

与第二任丈夫的相识，则是离婚一年后的事情。两个人因为工作结识，之后逐渐擦出火花，发生关系后就慢慢在一起了。婚后一开始

的日子很和谐，两个人的三观一致，工作上又能互相帮助，一切都看似很完美，但是好景不长，这次离婚的原因还是对方出轨，而且仅仅是在婚后一年多的时间。

这段婚姻结束后，孟女士很长一段时间都拒绝相亲，她真的打算一个人过一辈子了。两任丈夫都出轨，使得她对男人的信任度降到了最低。她的第三段婚姻，说起来也是令人唏嘘的，这个人是她的初中同桌，据说暗恋了她好多年，也离过婚。同学聚会时见面，得知孟女士还单身，于是这个30多岁的男人立刻对她展开了猛烈的追求，送花送礼物，请吃饭看电影，全然一副当年读书时男生追女神的架势。孟女士就这样沦陷了。没多久，两个人就领了证。因为不是初婚，两个人仅仅请了他们那些老同学及双方至亲，见面吃了个饭，就算是摆酒席了。

两段失败的婚姻后，还能再获得一份真爱，孟女士也很珍惜，并且还感激上天赐给她的这份缘分。前两任丈夫都曾经说过她过于冷淡，于是，这一次孟女士收敛了自己的脾气和个性，对丈夫十分温柔体贴，两个人甚至还有了造人计划。可万万没想到的是，她的这段婚姻持续了没多久，这一次是真的没多久，婚后才几个月的时间吧，两个人还在蜜里调油一般温存的日子里，她的丈夫又出轨了！而他出轨的对象不是别人，正是他的前妻。听说，他们结婚的时候，前妻就回来开始纠缠了。

宛若晴天霹雳，孟女士哭了好一阵子，才擦干眼泪道：“难道是我有问题吗，还是我撞邪了，身上沾了什么不干净的东西？我自问对他们不差，我也不是个没有魅力的女人，可为什么每次都是这样呢？”

面对她的疑问，我没有立刻做出解答，等到她平静下来后，才问她：“那你自己觉得是什么原因呢？”

我相信她肯定是自己思考过很久后，才来找的我。

孟女士沉默了良久，带着一点儿愤恨和凄凉的语气，说：“我觉得跟阿亮有关！”阿亮便是孟女士的初恋，即她的第一任丈夫。

“是他把我毁了，他毁了我的幸福，因为他的背叛使得我不敢再相信他们，我猜忌他们，怀疑他们，我知道这是不对的，可是我克制不了自己……”

孟女士接着又透露了许多细节，第一次离婚后，在后来的每段婚姻中，她都会有患得患失的感觉，总觉得对方会对自己不忠诚，所以她总会克制不住自己，去翻看他们的手机，打听他们每天的行踪。

最后的结果，大家也都看见了，她的每任丈夫“果然”都出轨了。

这其实是潜意识在作祟。有些事情的发生，是因为你一开始就是朝着这个结果去“努力”的，所以这件事自然就发生了。也就是说，假如从一开始你就抱着一个不好的心态去面对这件事，那么最后这件事有很大可能就会有一个不好的结果。有些人肯定会问：“我怎么会朝一个不好的结果去努力呢？”是的，没有人在努力时会期望有一个坏结果，可是在这个过程中，你的心里一直在为这个事情设计一个不好的结果，那么你的潜意识就真的会这么做。

孟女士实际上已经意识到了这个问题，她后两任丈夫的出轨，与她自己的猜忌是分不开的。可是，真的如她所说，她是被她的初恋给毁了吗？

带着这个问题，我们又给孟女士做了一次深入的分析，这才发现，在孟女士的心底一直有一个“没有安全感的孩子”。

正是这个“没有安全感的孩子”导致她失去了自己的幸福，简单来说，是她自己使自己失去了幸福。

内心的不安、恐惧以及深深的不自信，使自己不能让自己变得快乐幸福，于是转而把这个期待寄托在他人的身上。殊不知，假如你的内心不够强大，不够有信心，那么你便永远都不可能有安全感，有幸福感。

很简单的一个例子，在我们很小的时候，我们都会怕黑，都期望父母能够陪伴我们，假如哪一天父母没有陪伴我们，那么一整晚我们都无法安然入睡。随着我们逐渐长大，我们内心对黑暗的恐惧也会减少，我们便不再那么怕黑了，即便没有了父母的陪伴，我们也可以一个人进入睡眠。

只有自己内心真正克服了对某件事的恐惧，某件事才无法重伤到我们。别人总是靠不住的。

下面，我们可以来做一个小游戏。

首先深呼吸，闭上眼睛，静坐五分钟，想象你的身边有一个小婴儿，TA就坐在你的旁边，TA在哪里，TA是什么状态，那就是你内心害怕担忧的成分。你要试着用你的潜意识去跟这个婴儿对话，去得知TA的渴望，得知TA的胆怯，并去克服TA，理解TA，之后你就能真的懂得你自己。

幸福永远都在你自己手上。

TIPS

在婚姻里遇到问题后，不要一时冲动就选择放弃。如果你不去正视和改变自己的一些毛病，也许同样的情况还会在你的下一段婚姻里出现。先冷静下来，分析其中存在的真正的问题，看看自己在这段感情里能够做出什么样的改变。同时要加强沟通，对自己实在无法忍受的对方的一些行为，也要用正确的方式去和TA沟通。

最后，请记住：能令你婚姻幸福的人只有你自己。很多人的婚姻一再出现问题其实都是自身的一些心理问题造成的，不要回避，也不要羞于启齿，有必要的话可以寻求专业心理咨询师的帮助。

END
特别篇
纵使格局再大，也免不了“宫斗剧”的挟持

CHAPTER 01
那些“野心勃勃”的人

前面我们也说过，两性间的情感，是自私的、排他的。如果出现了第三者，那么势必就会有一方要被排挤出来，受到伤害，或者三个人都受到伤害。当夫妻之间出现了第三者，首先，这个家庭肯定再也难以维持往日的和谐，夫妻关系也会破裂，倘若有了孩子，孩子的情绪也会受到影响；其次，夫妻信任度大打折扣，经济方面的纠纷也会出现；最后，情况严重的话，夫妻间再也无法相处，甚至直接导致离婚。

第三者对一个家庭的伤害是不言而喻的，重者还有可能导致家破人亡。

几年前有一件杀妻案，其原因就是妻子出轨，丈夫与其争论时，愤恨之下失手导致妻子死亡。

其实当婚姻出现问题时，除了个别的无耻之徒，我们也不应该一味地指责过错方。夫妻关系、家庭关系，都不是仅仅凭一人之力就可以维持的，一段关系到了无法继续的时候，双方都应该对此负责。

每个人都理应忠诚于自己的伴侣，而在发现自己被出轨的时候，切勿让冲动的情绪控制了自己，你毁了TA的同时，也会毁了你自己，为了一个有过错的人赔上你的一生，值得吗?

魏女士是被她的朋友拖到我的咨询室来的，她整个人蓬头垢面，面色阴郁，进门后就呆呆地坐着，一言不发。看到这个情形，我几乎马上就明白她遭遇了什么。

魏女士的朋友看到我的第一句话就是："老师，请你帮帮我姐妹吧！"

跟所有丈夫出轨的故事没有什么差别，魏女士因发现了丈夫手机里面不正常的聊天记录，从而顺藤摸瓜得知了丈夫出轨的事情。魏女士勃然大怒，丈夫一开始还表露出了些许愧意，渐渐地，却好像越来越无所谓了。更可气的是，那个第三者竟然主动打电话过来挑衅魏女士，劝魏女士给她让位。并且她还态度嚣张地表示：你们之间已经没有感情了，他现在喜欢的是我，你要是有自知之明的话，就应该放手成全我们。

魏女士简直要气炸了，她找来了自己和丈夫的父母亲人，大家一起声讨丈夫的罪行。在双方父母亲人的教育下，魏女士的丈夫痛改前非，在家安稳了几天。可惜好景不长，没多久，魏女士发现丈夫还是跟那个第三者藕断丝连。这一次魏女士气愤地把事情通报到了丈夫的单位，没多久丈夫就辞职了。但是令魏女士没有料到的是，丈夫辞职后把火气都发到了她的身上，他怒气冲冲地对她吼道："这下你开心了吧？你满意了吧？你不就是想看我身败名裂吗？行！现在你达到目的了！我们离婚吧！"

丈夫居然会提出离婚，这是魏女士始料未及的，而更让她意外的是，公公婆婆这次居然也不站在她这边了，包括她自己的父母也都在劝她离婚。

“她并不想离婚，”魏女士的朋友告诉我，“40多岁的女人了，离了婚还能找个什么样的呢……”

于是，在这一系列的打击以及第三者不断的“逼宫”行为中，魏女士变得越来越神经质。她常常一整天不梳不洗，持续地发呆，脾气也越来越暴躁。

其实，魏女士的这种状态是我们现实生活中大部分家庭妇女面对出轨时的正常反应。人人都说渣男有什么可珍惜的，但是，真正能够做到发现丈夫出轨后立刻优雅地转身就走的，毕竟只是少数。

大吵大闹有用吗?

并非完全没用，但是把自己摆在受害者位置上的做法只适合在发现出轨的初期。

我们来做这样一个假设。

小时候，你因为做错了一件事，受到了父母的指责，你也知道是自己做错了，父母指责的时候，你或许还能虚心地听一听，也想过改正。但是假如，父母揪着这件事，隔三岔五地就来说教你一顿，天天说，夜夜说，没完没了地说，你还会在心里认同他们的话吗？难道不会出现逆反心理吗?

同样，在发现出轨的初期，出轨一方的愧疚和自责会达到一个顶峰，这个时候，TA还能够接受你对TA的所有指责，假如你有什么想法和要求，最好都在这个时候提出来，如果你这个时间段忘记了说，那么之后也最好忘掉这些，反复地去说同一件事是愚蠢的行为。

还有，另外一个需要弄清楚的问题就是，你到底是想要继续维持这个家庭，还是想坚决离婚。若是后者，你大可以撕破脸，尽最大努力，包括走法律途径，为自己寻求最大利益，不过这个人你就不要再去想了。若是前者，你就得暂且忍耐，始终保持自己正室的大度与宽容，你要跟出轨者站在同一条线上，用同一条心去面对这件事，将这件事逐渐从你们心中淡化掉。不过，这并不是叫你去一味地责骂第三者。出轨，从来不是一个人的责任。从某种角度来说，有家庭的人出轨去找第三者，这个人本身比第三者还要可恶。你能做的是，尽最大努力挽救你的家庭，劝说第三者，只有你表现得明事理，TA才会有回头的可能。你越是愤怒，越是克制不住自己的脾气，就越会把你的另一半推向第三者。

被出轨，你要明白三件事：

其一，切勿有极端想法。

遭遇被出轨，痛苦、愤怒、难以置信都是常见的反应，但是在体验过这些情绪之后一定要学会重拾信心，找回自己的生活，而不是一味深陷悲愤，做出极端的举动，对此有人选择伤害自己，有人选择伤害对方，但不管怎样，这都是不可取的行为。感情只是生活的一部分，你不必为此做出极端行为，这样只会显得自己很无知、幼稚，也更会让对方确信离开你是对的。

其二，反思自己的不足。

魏女士说是因为自己年纪大了，而第三者年轻貌美，所以丈夫才出轨。这可能是她丈夫出轨的部分原因，但绝不是全部。魏女士面对出轨的一系列行为，其实也反映出了她性格中不好的一部分。例如：

易怒易冲动，做事不顾后果，不知道如何保全丈夫的颜面和尊严等。对一个男人而言，“面子问题”是头等大事。在魏女士找双方亲人来训斥其丈夫时，这个男人已经感觉有失颜面了，后来她又把这件事闹到他的单位，完全叫他颜面尽失，这才是让丈夫感觉自己没办法和魏女士过下去的根本原因。魏女士也该思考一下，是不是自己极端的个性伤害到了自己的丈夫，或是自己平时的所作所为让丈夫感觉不到关心和温暖。被出轨，就要先反思自己的不足。好端端的感情会出现矛盾和裂缝，必定是彼此交流不够，相处模式有问题。情感专家说过：“女人需要爱，男人需要尊重。”如果一个女人总是对自己的丈夫大吼大叫，不分场合地大声呵斥他，那么丈夫当然也会慢慢淡化掉对妻子的感情。反之，一个女人如果总是感受不到来自丈夫的呵护，她的内心会逐渐空虚寂寞，也会去寻求另外一种慰藉。

其三，提高自己的价值。

不管是男人还是女人，在感情中都应该时刻重视对自己价值的提升。恋爱关系或婚姻关系里，出现第三者都是很正常的。总会有人或多或少地喜欢你们其中的一方，那么你们应该做的不是想方设法“提防”，而是努力提升双方的生活品质，让第三者不能乘虚而入。所以说，针对个人的发展做出努力，才是维护婚姻质量的最好方法。

男人要防止第三者插足，工作上，要努力成就自己的事业；生活中，也要与爱人一起享受生活；思想上，更要不断充实成熟。一个成熟的男人一方面应该学会为婚姻创造新鲜感，带领妻子享受爱情，而不是一味地工作，不顾妻子的感受；另一方面也要努力展示自己的高价值，让妻子崇拜尊重自己。

女人要防止第三者插足，家庭上，要让男人感觉温暖；生活中，也要学会打扮自己，不要总是随意地将自己蓬头垢面的一面展示给爱人看；思想独立，最好也要经济独立，不依附男人来生存。作为一个妻子，确实不易，长辈与孩子，工作与家庭，这些兼顾起来，实在艰难。传统社会和现代社会，都赋予了女人一些责任，学会平衡家庭，是女人需要长期进行的一项任务。另外，即便为人妇、为人母，女人也应该时刻保持自己的魅力，切勿随波逐流，放任自己。当你松懈的时候，第三者就有机可乘了。

TA说他们之间才是真爱

有些第三者口口声声称自己是为了爱情，并且不承认自己就是那个第三者。他们惯用的说辞是："在爱情里，不被爱的一方才是第三者。"在这里，请允许我先引用一段法律上关于第三者的定义：第三者是置传统婚姻家庭观念于不顾，凭自己个人喜好，肆意侵犯他人家庭，直到拆散他人家庭的人。第三者的学术定义是通奸姘居的行为。最高人民法院《关于贯彻执行民事政策法律若干问题的意见》第19条规定，因第三者介入而导致离婚纠纷的，首先要分清是非责任，对有过错的一方因第三者介入或喜新厌旧而离婚的，处理财物时应照顾无过错一方和子女的利益。直到现在，各级人民法院处理通奸姘居侵害他人婚姻家庭的行为时，均是照此办理的。

前不久，我在咨询室见到了一位特殊的客户蒋先生。说他特殊的原因，一是因为他是少数来找我讲述妻子出轨并不想离婚的男人；二是因为自始至终他的语气都非常平稳，没有任何气急败坏的迹象。

平心而论，男人和女人出轨，前者回归家庭的可能性较大，后者则较小。通常女性出轨后，很难再维系一个家庭。有专家得出结论：

因为男性在面对女性出轨的时候，除了心理和生理上会遭受到打击外，还会接收到另外一个潜在的信号，那就是他会有替他人养育子女的风险。

蒋先生很平静地跟我说："我知道我也有错，我对她的关心太少了，所以我并不怪她，但是现在她跟那个男人在一起，是没有好结果的……"

蒋先生和他的妻子是自由恋爱结的婚，恋爱两年，结婚三年多，婚后第二年蒋先生的妻子小产过一次，至今无孩子，也正是那次小产后，二人之间的关系开始发生了一些改变。

两个人在认识之前都曾谈过恋爱，感情上也算是比较深的。初结婚时，二人很甜蜜，也相敬如宾，而事情的转折就发生在第二年。蒋先生的妻子在怀孕六个月的时候，一次下楼梯时不慎摔了一跤，从楼梯上滚了下去，孩子就此没保住，人也大病了一场。病愈后，夫妻关系就开始变得有些冷淡和紧张。

双方都对彼此有怨言，蒋妻觉得丈夫太过于忙事业，忽视了自己，放假也不在家陪伴自己，若是他那天能在家陪伴自己，就不会发生那样的事情了。而蒋先生却觉得是妻子太不小心，明明知道自己怀孕六个月，不在家好好待着，非要出去逛街买衣服，连让她等自己一个小时都不肯。

在妻子生病期间，蒋先生也还算体贴，只是病愈后，妻子的诸多埋怨让蒋先生有些寒心，于是他便不再去理会妻子了。

随着时间的流逝，一年过去了，蒋先生也觉得自己作为一个男人，应该多体谅下妻子。于是在结婚三周年纪念日那天，他买了玫

瑰，订了酒店，准备好好跟妻子重修旧好。可是，却不料，那天妻子带着她的婚外恋情人出现在他的面前，告诉他，她想要离婚。

这一切宛如晴天霹雳，得益于多年工作的理智与冷静，蒋先生没有当场发作，只是给了妻子一句“你好好想想”，便离开了。

接下来的日子里，似乎是因为窗户纸已经被捅破了，妻子开始毫无顾忌地当着他的面跟情人打电话，并一再询问他，何时能跟自己离婚，她净身出户都可以。

蒋先生仔细回想了他们从交往到结婚后的种种细节，觉得他并不想放手。他也尝试跟妻子的情人进行过沟通，但对方竟理直气壮地表示他们之间是真爱，并且他还会代替蒋先生好好对待妻子。

“你既然已经不爱她了，为什么不愿意放手呢？”妻子的情人如此问他。

这个问题让蒋先生感到十分吃惊，在他的心里，他从来没有不爱妻子。随后，他仔细地思考了他们婚后这段时间的相处，发现，他似乎已经有好长时间没有好好看过妻子了，连妻子最近新换了香水他都没有察觉。

——“我太忽视她了，孩子没了，她受到的创伤应该比我要大得多……”蒋先生后悔地说。

他现在想要知道的是，如何能够让妻子回心转意，并让妻子明白，他还是爱着她的，还想要好好跟她一起过日子，至于那个以“爱情”名义要将妻子从他身边夺走的第三者，蒋先生认为，他那根本不能称之为“爱”。

面对这种打着“真爱”幌子来抢夺你爱人的第三者，我们该如何应对呢？

赶走“真爱”型第三者三部曲

第一部：

既然TA打着爱情的幌子，那么首先，你要做的是，摧毁TA对爱情的幻想。也许，这个第三者真的觉得TA和你的伴侣之间是真爱，TA深深地爱上了你的伴侣。但是，TA怎么可能比你更了解你朝夕相处的伴侣呢？极有可能TA爱上的只是你伴侣的一个幻象。在TA面前，你的伴侣展露出来的，就如同你们当初刚恋爱时候的那般模样，只有优点，没有缺点。你可以先假装跟这个第三者成为朋友，诱导TA了解你伴侣真实的样子。比如，你可以用随意的口吻说出你伴侣曾经在你们的重要约会迟到，害得你等了很久，假如你的伴侣有迟到这个坏习惯，想必那位第三者也领教过，你的叙述也同样能够唤起第三者对你伴侣的抱怨情绪。这个时候，你需要将第三者拉到你的这一阵营来，你们一起来探讨有关你伴侣的好坏，态度越真挚越好，你甚至可以表示你愿意退出这段关系，成全他们两人，并祝福他们可以天长地久。请记住，你只是作为一个“前辈”来指导“后辈”的。当第三者开始信任你，将他们之间的细节和感受都真实地分享给你的时候，你就快要成功了。

第二部：

在跟第三者“做朋友”的期间，也不要忽视你的伴侣。因为你已经跟第三者成了朋友，那么你应该更加能够掌握他们之间的动向，也能侧面分析出你伴侣的喜怒哀乐。假如他们之间有了小矛盾，那么你最

好以知心朋友的身份恰到好处地送上你的关心，让你的伴侣感受到你的温柔体贴。

另外，也可以在气氛缓和的时候，表露出对二人曾经甜蜜过往的追忆，但请记住，不要主动邀约你的伴侣故地重游，一切都要等TA先开口。你要把家庭氛围营造得十分温暖，尤其是在TA受到第三者冷落的时候，细致入微地去关爱TA。

另外，你也可以跟伴侣的父母联系得稍微频繁一些，并且假装无意透露出“你在替伴侣隐瞒出轨”的信息，让伴侣感觉你的一切都是在为TA着想。在伴侣父母夸奖你的时候，你可以将功劳都推到伴侣身上，你表现得越无辜，你的伴侣就越会觉得亏欠你。但需要注意的是，这一切都要做得十分自然得体，不露痕迹，切勿表演得太过刻意，引发适得其反的效果。很快，你就会发现，TA的感情天平已经逐渐向你倾斜了。

第三部：

为什么在你眼里逐渐失去魅力的伴侣，在第三者眼里会那么熠熠生辉？又或者，为什么曾经深爱你的伴侣，会将温柔转移给第三者？

在和第三者交流的过程中，你可以暂时放下身段，询问第三者对你的看法，以及你有哪些不足之处，并且找到第三者身上吸引你伴侣的亮点。也许婚后太过平淡的日子，会让你忘了充实、提高自己。不如趁这个机会，好好改变一下自己，让自己重新散发出迷人的魅力。那个焕然一新的你，或许会让你的伴侣感到不可思议，而你的伴侣也会再度被你吸引，重新找回当初爱你的感觉。

你想要的东西，我偏不给你

大部分的婚外情都跟金钱有关，换句话说，一些第三者是为了物质生活才来破坏他人的婚姻家庭的。这种第三者，一般虚荣心极重，物质观念深入骨髓。TA是真正的“一切向钱看”。所以，你想跟这种人晓之以理动之以情，是绝对不可能的。你表现得越是卑微，TA越是会瞧不起你，觉得你好欺负。不把你欺负到毫无退路，TA是不会善罢甘休的。

君子有君子之道，小人有小人之招。通常，遇到可以讲道理的人，我们才讲理；而遇到不讲道理的人，我们也只好展现出自己泼辣的一面。对付这种婚姻里“金钱型的第三者”，我们只能收起自己的温柔贤淑，善良大度，逼迫自己强大起来，直接与TA对峙！

宋女士是一位受过高等教育的人民教师。要让她去与泼妇骂街，简直就是天方夜谭。但是最近，她却不得不面对这样一个“泼妇”……

这个“泼妇”正是宋女士夫妻之间的第三者。

宋女士的丈夫是一家企业的高管，两个人结合于微时。那时候宋女士的老公大学刚毕业，由于学的是冷门专业，长达半年的时间没有找到工作，这期间都是靠宋女士微薄的薪水生活。这对夫妻一起从贫困时期走过来，感情甚笃。

发现小三的存在时，最开始宋女士也是十分震惊的。因为在平时，他们夫妻间的关系还不错，也一直都有性生活，她怎么都没想到丈夫居然会出轨。

宋女士冷静思考了很久，决定跟丈夫摊牌。丈夫也没有隐瞒，一五一十地将事情原原本本地都告诉了她。

这个第三者是丈夫的一个客户，一次聚餐后，两个人都喝了点酒，宋女士的丈夫负责送这个客户回去，然后，就发生了不该发生的事情。

两个人到现在也就发展了一个多月，在一起有四五次的样子。原本他也是想尽早了断的，可因为一些业务的往来，终究还是没能断得彻底。宋女士的丈夫表示很后悔，他很珍惜这个家，不想离婚，并且还在宋女士面前起誓，表示再也不会跟这个第三者联系了。

宋女士的丈夫这次主动写了保证书，还把所有财产都做了公证，表示如果还有下次，他将净身出户。

宋女士思考了一个星期后，决定原谅丈夫。多年的感情基础，她也没办法割舍。

但是，小三却不依不饶了。

在丈夫当着宋女士的面删光了小三的所有联系方式后的第三天，宋女士就接到了小三的电话。

对方口口声声地说道："我知道他是爱我的，都是因为你这个老女人，他才不敢跟我在一起……"一通莫名其妙的指责，使得宋女士又是气恼又是哭笑不得。教师的涵养使得她没有跟第三者再纠缠下去，她只是轻轻说了一句："破坏别人的家庭就是不对的，希望你好自为之。"随即挂了电话。

不料，这个小三竟然接二连三地对她进行电话骚扰。人怎么可以无耻到这种地步？宋女士不能理解。她不得不拔掉电话线，换掉了手机号码。

结果，小三还在她的学校门口堵她。

经过了数次交涉，唯一让宋女士感觉舒心的大概就是丈夫的态度了。小三这泼妇般的做法，让宋女士的丈夫对其产生了极度的厌恶情绪。后来，宋女士的丈夫让她不用再搭理这件事，他来处理。接下来宋女士的确清净了一段时间。

不过，事情并没有真的结束。

前不久，宋女士的朋友在大街上看到小三跟丈夫拉拉扯扯，大哭大闹。两个人难道还在藕断丝连吗?

在宋女士的追问下，丈夫苦着脸说出了缘由。

原来小三并不愿意结束这段关系，因此他只好隔三岔五给她一点钱，让她不要再来纠缠宋女士。最近，小三的胃口越来越大了，要钱的数目也是越来越大，他担心给的钱太多，被宋女士发现，引起误会，于是就没有立即支付，所以才有了街上的那一幕。

宋女士大为吃惊，夫妻二人立刻约见了小三。双方进行了一次长谈。小三表示，只要宋女士夫妻一次性支付给她20万元的“精神损失费”，她就可以从他们面前消失，再也不出现，她还可以立书面协议签字。

宋女士非常气愤，在她的道德观念里，做小三本来就是件很无耻、很卑贱的事情，让她没有想到的是，竟还有人以此作为要挟进行敲诈勒索。

20万元，宋女士夫妻的确出得起，可这钱给得也太恶心和憋屈了，宋女士不愿意妥协，却又无计可施，于是便找到了我们。

宋女士反复强调，她不能理解，一个人怎么可以无耻到这样的地步呢？出轨这件事，丈夫和第三者都有错，丈夫决定改正了，第三者为什么就收不了手呢？

宋女士是个极有修养的人，在她看来，人犯错误是可以被原谅的，但是知错不改是她觉得不可思议的。在发现丈夫出轨这件事后，她并没有如同大部分家庭女性那样，上门去找小三的麻烦，谁知，小三倒找起她的麻烦来了！

案例中这个小三之所以选择做第三者的理由再明显不过了——她看上了宋女士和丈夫的经济能力。于是想方设法介入他们夫妻的婚姻家庭，在发现“上位无果”后，便退而求其次地采用了破釜沉舟一般的办法，直接说出了自己的目的——要钱！

这个钱能给吗？

这个钱当然是不能给的！

宋女士和丈夫在经历了一系列的奋斗后，好不容易才有了现在优渥的生活，这个张牙舞爪突兀出现在他们生活当中的第三者，凭什么分走一杯羹？

而且，这种人是“喂”不饱的。

我敢肯定，就算宋女士和丈夫答应了她的要求，给了她20万元，后续她还是会再来找宋女士麻烦的。

为什么呢？

因为无耻的人，最喜欢找有修养的人的麻烦了！

你的好修养，在他们看来，就是弱点，就是TA可以掌控你、欺负你的撒手锏！

俗话说，秀才遇到兵，有理说不清。

有一类人，你是不能跟他们讲道理的。

婚姻中若是遇到这种不断挑战你底线的第三者，你就应该暂时把你从小到大学到的优良品德收起来！

击退“拜金”第三者的绝招

1.封锁经济，掌控经济大权

当你发现你的另一半出轨，且TA为了第三者已经耗费了大量钱财时，你首先就得清点一下你们的共同财产，随后咨询律师，先想方设法将经济大权不动声色地转移到你自己手上。一方面你可以旁敲侧击另一半的态度，看TA只是玩玩，还是付出了真心，又或者只是为了“报复”你对TA不够温柔体贴。我们通常说“谈钱伤感情”，但在不考虑感情的情况下，我们也可以尽可能地保证自己利益的最大化。毕竟，假如真的到了家庭瓦解的那一天，你未来还有很长的路要走，你还得生活。另一方面，有些为了金钱而去破坏别人家庭的第三者，在发现从那个人身上已经获取不到自己想要的物质虚荣后，就会转移目标，离开这个人，寻觅下一个目标。

被出轨一方，在夺取经济大权的时候，需要注意一点：这一切要进行得隐秘，切勿让出轨方提前知道你的动机；否则，事态会朝着对你不利的方向不断前进。

2.约谈小三，摆出合法妻子的高姿态

面对无耻的人，切勿放低自己的身份。苦口婆心、打感情牌让TA知难而退，是不太可能的。要知道，一个有正常道德感的人，是不会为了金钱而去做第三者的。在约谈小三之前，被出轨方需要做的，便是调查清楚第三者的底细。只有你清楚地了解了第三者的一切，在跟TA谈判的时候，你才能有底气对TA提出要求。

约谈小三，一般只有两个结果，一是TA狮子大开口，愿意拿钱走人；二是TA坚持自己是你伴侣的真爱，绝不会为钱财所动容。面对前一种，我们只需要将出轨方拉拢过来，共同对抗，不要怕出轨的事迹败露，为了顾及面子而对小三妥协。第三者之所以敢过来跟你要钱，不就是TA认为你们会害怕出轨的事情在朋友圈传开吗？所以你们不妨先下手为强，自己先请至亲好友吃饭坦白这件事，并表示再也不会有下次。你们也可以主动把这件事透露给第三者周围的人，揭穿TA的嘴脸。夫妻一条心，击败第三者想要利用舆论牟取利益的小算盘，最后小三也只能知难而退。而面对后一种，你也要学会让小三“拿出钱来”。TA既然声称是“真爱”，摆出“金钱玷污了我们的感情”的架势，那么，你不妨将计就计，顺水推舟，让你的另一半不断以“感情”的名义从小三那里获取钱财，相信撑不了多久，第三者就会自动消失了。这种方法虽然有些无耻，但是对付无耻的人，我们便不能用正常的道德标准衡量。假如第三者这样还能坚持下去，那就请参考前面应对“真爱型小三”的办法。

注意点：

得知出轨后，你首先就得确定，你是否还需要这段婚姻。如果你并不想离婚，这个时候就得记住了，出轨方和你应该是统一战线的。

你不能用敌对的态度面对TA，先要让TA在态度上跟你保持一致——维系婚姻家庭的存在。其次，拉拢对方的父母，仍旧扮演一个好母亲、好儿媳或者好父亲、好女婿的角色。有些时候，某些出轨行为，TA的父母亲人会比你先得知，这种时候，他们或许也会在私底下帮你劝阻出轨方，要求出轨方珍惜和你的婚姻家庭。最后，不要暗地里跟第三者较劲，比如，另一半给第三者买了什么，你也要求TA为你购买。相反，若你表现出体贴周到的一面，TA会觉得你跟爱钱的第三者是不一样的，内心反而会有所悔改。

你们之前的纠葛，我一点兴趣都没有

我们曾经做过这样一个调查，什么样的第三者最让你头疼？收回的问卷中，大部分都表示，最可怕的就是前任型第三者。因为，前任这个词汇，本就包含了一些纠缠在里面。当前任成为第三者，不是还有感情，就是还有感情纠葛的其他因素，例如孩子、老人等。一旦牵扯到了真实的情感，割舍就相对有些难了。

李女士是二婚。她现在这个丈夫是在一次旅游的过程中认识的。对方温柔体贴有责任感，这一切都让李女士很是动心。因为在上一段婚姻中，她的丈夫家暴又出轨，曾经让她身心都受到重创。

对于新的婚姻生活，李女士感到非常满意，只是有一件事，李女士越来越觉得不是滋味。她的丈夫在她之前也有过一段婚姻，且和对方育有一女。婚前李女士也是知道这些的。

之前，丈夫说前妻带着孩子出国了。却不料，他们婚后才三个月，这个前妻就带着孩子回来了，还要求李女士的丈夫帮她给孩子找学校。

既然是为了孩子，李女士当然没话说。于是那段时间，丈夫就经常往前妻那里跑。起初在母亲的提醒下，李女士提出要跟丈夫一起去给孩子找学校，但是去了一次后，李女士就再也不想去了。

丈夫和前妻，以及他们共同的孩子，谈笑风生，李女士在那里显得格格不入，仿佛她才是个外人。

李女士忍了将近两个月，孩子的学校总算解决了。孩子上学了，丈夫也表示不会再跟前妻有过多的接触了。李女士松了一口气，以为事情就此解决了，却不料，这仅仅只是个开始。

没多久，前妻的父亲住院了，李女士的丈夫再度被电话叫了过去。随后一段时间里，看望前岳父又成了丈夫的一件必要工作。这其中，自然也少不了跟前妻的接触。李女士本人就替丈夫接到过前妻的几个电话，电话里，前妻一口一个“妹妹”地叫着，李女士听着很不舒服。

“怎么？还跟古时候一样，大夫人、二夫人吗？”提到这个叫法，李女士就愤愤不平。

前妻的父亲住院三个月后终于出院了，可是，事情却似乎是没完没了了。

一会儿“孩子想爸爸了”，丈夫过去了；一会儿“家里线路坏了，不知道怎么办”，丈夫又过去了；后来连“岳父想找女婿聊聊天”的借口都搬出来了，李女士又气又无可奈何。

她觉得前妻摆明了就是想要复合的意思，丈夫也不知道避避嫌。知道的人明白二人早就不是夫妻了，那不知道的人还以为他们从没离

过婚。

与此同时，李女士自己这边也出现了一些状况。她的前夫因为酗酒跟人斗殴入了狱，儿子的抚养权又回到了她的名下。当初因为没有争取到抚养权，李女士伤心难过了许久，如今，儿子回来，自然是件大喜事。

可是，在前夫的影响下，儿子的性格变得有些阴郁，丈夫忙于解决前妻家里的事情，跟儿子相处得并不愉快，有时候还会发生一些摩擦。李女士感觉十分苦恼。看见丈夫跟她说起女儿时的开心模样，李女士越来越担心丈夫会去跟前妻复合。

李女士觉得丈夫的前妻想要复合也是情有可原的。但她想要让心灵受过伤害的儿子跟丈夫建立起父子般的关系，却不是件容易的事情，更何况，还有丈夫的前妻虎视眈眈地在一旁觊觎着她的家庭。

李女士现在的处境还真是艰难啊！

曾经的前任成了你们之间的第三者，该怎么办呢？

别让“前任”毁了你的幸福

前任之所以会成为前任，证明了你的现任跟TA之间已经没有什么感情了。但是，前任之所以能成为前任，也说明，他们之间曾经是有过感情的。

感情是怎么产生的呢？前面我们已经详细叙述过了。与感觉不同，感情的产生一定需要时间，需要两个人的接触。那么，感情又是

怎么冷淡下去的呢？同样的道理，只要两个人彻底切断联络，完全不再有任何的关联，感情自然就淡了。

当然了，最好的前任，理应是分手后各自安好，互不打扰。遇到纠缠型的前任，也的确有些不幸运，这个时候，就需要你来冷静处理了，切勿意气用事。以下便给出几个小建议：

（1）当你发现伴侣的前任又回过头来找TA的时候，绝不可以放任自流，尽量不要给他们单独相处的机会。但是，采取吵闹的方式阻止是不对的。激烈的方式不仅会引起你伴侣的反感，也会让TA怀念起前任的体贴。如果是必须见面，你可以选择同行，且一定要表现得落落大方，用一种大气的态度对待伴侣的前任，让其感觉伴侣是看在你的面子上才来帮助TA的，必要时，你也可以寻求家中长辈的帮助。

（2）如果你们有孩子，可以适时地安排一些家庭聚会，夫妻两个人一起带着孩子出去游玩，巩固一下家庭关系；也可以两个人去父母那里度过一个和谐愉快的周末，要让伴侣心里时刻装着你们这个家。有了责任的牵绊，TA自然也会刻意地跟前任保持距离。

（3）你需要注意的是，学会收敛自己的脾气，别把不满都摆在脸上。当TA跟你说起前任的时候，要记住，那不过是个曾经的朋友罢了。而且你们之间最好不要经常谈论起有关前任的话题，偶尔提及，一句带过即可，你也不要经常追问他们曾经的相处。说得越多，对你越没有好处。现在，你们在一起，他们的曾经就是过去，过去的事情，不论好坏，反复提及，总会激起人们心中的负面情绪。

（4）假如你实在是抑制不了自己内心的愤怒，也可以采取转移注意力的方式。例如，从物质下手。你可以在条件允许的情况下，去购

买一件自己平时很心仪的东西。实践证明，物质获得满足后，精神上也会获得减压。不过需要注意的是，这并不是叫你放肆挥霍，只是让节俭的你稍微平衡一下自己的付出。另外，你也可以尝试跟伴侣一起去做一件两个人都很喜欢的事情，共同的经历会让你们更加亲密，沟通也会更加顺畅坦诚。

不惧怕自己变得强硬

有些第三者跟前面我们说过的那种极端的恋人有相似之处。他们在得不到自己想要的东西的时候，会用尽一切手段来破坏你们的关系，甚至采取各种威逼利诱手段。这种人自私自利到有些心理变态，TA得不到的，也不让你得到，碰上这样的，我们除了自求多福之外，最重要的还是要学会使用法律武器，绝不可以坐以待毙。

前不久我在报纸上看到这样一则令人心惊胆战的消息。

一位孕妇被人刺伤在自己家里，旁边还用血写着大大的一个“死”字！简直触目惊心！报案的是孕妇的邻居，第一发现人应该是孕妇的婆婆，大约是婆婆进门后看到儿媳的惨状，深受刺激，一声尖叫引来了邻居的关注。后来孕妇被送往医院，人是救回来了，可孩子，到底是可惜了。

据调查，这位孕妇平时为人和善，跟人发生口角都是少有的事情，左邻右舍也都表示她脾气很好，怎么看都不像是能够结仇的人。

对一个孕妇都能下此狠手，这该是有多大的怨气啊！

既然孕妇本人没有任何疑点，那么警方就从孕妇周围的人查起。这一查，确实发现有些不对。清醒后的婆婆回答，她是在事发当天接

到儿子的紧急电话，才慌张丢下手里的清洁工作，赶去看望儿媳的，没想到，仍旧晚来了一步。

疑点转移到了丈夫身上。

警方当即联系到了孕妇的丈夫，这个男人当场就崩溃得哭出声来。

原来这是一场由婚外情酿成的悲剧。

男人在一次工作的场合中结识了第三者，一时糊涂，两个人发生了关系，后来就逐渐发展成婚外恋情。前前后后持续了有一年多的时间，直到男人的妻子怀孕了，男人才幡然醒悟，决定回归家庭。男人跟妻子坦白了自己的婚外情史，并叫来了双方父母，立志痛改前非。女方思考后，决定原谅男方。

男方也确实是真的下定决心要跟第三者划清界限，第三者不同意，数次前来纠缠男方，但都被男方无情拒绝了。

眼巴巴地期盼着自己“转正”的小三，被男人的无情彻底伤到了。

于是，她开始找到男人的妻子，先是痛哭流涕地表示自己离不开男人，恳求她能让位。在男方妻子严词拒绝后，第三者态度大转变，之后便开始不停地骚扰、威胁她。

在惨案发生之前，第三者就曾经给女方寄过血书、死老鼠、灵牌等物件，更是数次在小区门口拦截女方，拿着刀子恶狠狠地威胁女方离开丈夫。

于是男人尽可能地陪在妻子身边，不过毕竟工作繁忙，于是就让自己的母亲搬过来陪妻子待产。

私底下，男人也去找过小三，提出过以金钱的方式补偿她。但第三者声称自己的真爱无价，觉得给钱会使其大受侮辱。结果，不但没有收敛，反而变本加厉，连男方母亲都收到过恐吓书。

另外，男方母亲跟妻子的相处也并不融洽，之间也常有摩擦，所以后来，母亲又搬离了男方家。女方这边考虑让自己的母亲来陪伴自己，却不料，就在男方启程去接岳父岳母的时候，第三者就已经开始设计血案了。

据悉，小三在带着雇来的人提刀去女方家之前，还给男方打过电话，声泪俱下地表示一定要让这个“变心的男人”后悔终生。

男方人在外地，赶不回来，只得先打电话给距离妻子最近的母亲。谁料，还是晚了一步。

这样的第三者真是可怕！那么当男性遇到如此极端的第三者时，该怎么处理才能避免悲剧发生呢?

男人遇到极端小三如何处理

1.端正态度，坚定立场

一次意外的出轨，假如双方都能互相谅解，夫妻关系及家庭氛围还是可以朝着好的一面发展的。可是，当遇到摆脱不掉的极端型小三时，恐怕就得下一番功夫了。首先，男方应该坚定自己的态度和立场，切勿因念及旧情或其他因素跟小三藕断丝连。态度决定一切，端

正态度是最为关键的一点。既然决定了回归家庭，就得跟第三者断得彻彻底底。切断联络方式，不再给对方任何机会，不要让对方还对你心存幻想。

2.独自约谈，耐心劝说

假如小三不依不饶，转而去骚扰你的妻子、家人等，那么你应该首先邀约第三者出来，面对面心平气和地好好谈一次。记住，这次邀约你可以事先跟妻子打招呼，但一定不要带妻子一同出席，否则小三会觉得你是在故意侮辱她。坦白说，这类极端型小三，在婚外情中也算是付出过真感情的，虽然这种情感是偷来的，但也应该稍微尊重一下她。作为曾经的情人，出轨者应该好言好语劝说小三，肯定她的付出，主动担当罪责，特殊情况下，也可适当地给一些补偿。

3.保护家人

如果第三者摆出一副鱼死网破的架势，非得“要人”，甚至已经达到案例中那种近乎变态的地步，那么出轨者就必须做好保护家人的准备。切断联系方式，让第三者没办法找到自己和家人，若还是被第三者知晓了家庭住址，可以事先跟保安打好招呼，禁止第三者入内，另外也可以找到第三者的亲朋好友，请他们帮忙劝阻第三者，不要做损人不利己的事情。

4.勇于使用法律武器

根据《中华人民共和国刑法》第293条有关“寻衅滋事罪”的规定，凡有下列寻衅滋事行为之一，破坏社会秩序的，处五年以下有期徒刑、拘役或者管制：（一）随意殴打他人，情节恶劣的；（二）追逐、拦截、辱骂、恐吓他人，情节恶劣的；（三）强拿硬要或者任意

损毁、占用公私财物，情节严重的；（四）在公共场所起哄闹事，造成公共场所秩序严重混乱的。

案例中第三者的行为已经构成了犯罪。在受害者第一次接到第三者带有恐吓、威胁性质的书信物件时，就应该选择报警。一味地忍让，只会让对方得寸进尺。

TIPS

致使婚姻破裂的原因有一部分是第三者。如果你遇到了这样的情况，首先要冷静下来，你越是愤怒，越是克制不住自己，就越是会把你的另一半推向那个第三者。冷静下来，分析当下的情况，利用本章教的方法分析你现在所处的环境和对方的情况，并用理智的、相对科学的方式去挽回。即便你已经不想挽回了，那也要保证你自己和身边人的人身安全。不要因为别人的一个错误，而毁掉自己的人生。

CHAPTER 02
感情的征程里，早就不缺少跌倒和踉跄

原来，今天的一切之前早已暗潮汹涌

因为第三者导致的离婚，自然不在少数，第三者的可恨，自然也不必细说。但是经过分析，我们发现，有很多夫妻之间本身就已经有了很大问题，那个第三者不管是谁都会导致他们分开。换句话说，他们之间有第三者也是必然的。第三者的出现，恰好可作为他们原本就难以维系的表面婚姻瓦解的借口。不是每段婚姻的结束，都是因为第三者的介入。比如，我接下来要说的一个案例。

愁眉苦脸的宋先生来到我的咨询室，跟我说他跟妻子要离婚了，原因是妻子在外有了情人。但是他犯愁的并不是妻子要离婚，而是觉得妻子用这种方式跟他离婚让他十分没有面子，他想报复他们，觉得自己就这样离婚了，也太便宜他们了。

其实宋先生夫妻间的问题早在三年前就产生了。

三年前，宋先生做销售，一次去外地出差，跟女同事混在了一起，发生了不该发生的事情，后来逐渐发展成了婚外情。这件事曝光后，妻子的精神一度差点崩溃。当时两个人的关系闹得异常僵硬，后来，还是在两家老人的调和下才逐渐缓和。不过，关系缓和后的夫妻二人之间，隔阂却就此产生了。二人之间虽然不再有争吵，但是互相说话的语气客气得几近冷漠。

平静了约有三个月，妻子的态度越来越冷淡。宋先生由愧疚产生的热情也冷了下去。对于妻子，他也已经没有太多的感情了。两个人做过一次长谈，他试探性地问过妻子要不要离婚，如果离婚的话，他愿意净身出户，但妻子还给他的仅仅是一个冷笑。后来，他便再也没有提及此事了。

另外，矛盾爆发后的半年，宋先生跟女同事也切断了联系。女同事的丈夫得知了此事，大发雷霆，不仅暴打了女同事，也找人狠揍了宋先生一顿，没过多久，女同事就辞职跟着丈夫回了老家，宋先生也被单位开除了。

待业在家的日子是宋先生最难熬的时候，妻子虽然没说什么，但是每天那种像针一样的眼神刺痛着他。他用最快的速度重新找到了工作，对妻子的失望也达到了极点。

他打算在工作稳定后就跟妻子离婚。却不料，现实又狠狠打了他一巴掌。妻子在他开口之前就先对他提出了离婚，并且还带着自己找的情人。

当看着妻子带着情人要求离婚的时候，宋先生愤怒地表示自己绝不离婚。他认为妻子是在用这种方式羞辱自己，报复自己。

就这样，一方面心里想离婚，另一方面又不甘心这样被妻子“离婚”，宋先生陷入了纠结与苦恼中。

有句话叫作“当局者迷，旁观者清”。宋先生如今这种情况，大多数人可能都会奉上三个字——何必呢！

是啊，何必呢！自己早已厌烦，还要苦苦去挽留，这不是明摆着给自己添堵吗？

但是，我们站在宋先生的角度来思考，也很好理解他的想法。这就好比，你一直心心念念想要扔了卡得要命的台式机，换个新型笔记本，结果呢，你的笔记本还没到货，旧电脑就被人给偷走了，那个盗窃的人你还认识。你说你想不想把旧电脑要回来？

可宋先生是怎么把自己的婚姻弄成现在这种进退两难的局面的呢？

真的就是因为第三者吗？

答案是否定的。

我们再来分析下这段婚姻关系中宋先生出轨时的处理结果：因为双方父母的介入，才使得两个人的关系得到缓和。这种缓和是暂时的、表面上的、不可靠的。其实两个人的心里都埋下了一颗“地雷”。两个人的神经都被这颗“地雷”牵制，宋先生短暂出轨女同事这一事实，成为两人心中的刺——敏感而又尖锐的刺。

两个根本没有做好准备重新开始的人，被迫选择了重新开始，怎么会没有矛盾呢？

他们之间的夫妻关系随着矛盾的不断加深，而不断地被破坏，终于到了千疮百孔的时候，宋先生的妻子用情人报复了丈夫。

这样的关系，即使没有第三者，他们最终也依旧会离婚。

经历过创伤，却没有来得及修复的婚姻关系，是危险的。两个人面对对方时都是紧张的、担忧的。终日的惶恐不安终究使得二人之间的感情到了终点，婚姻关系也就不复存在了。

我们说，在两性关系里，彼此间的信任是基础。

互不信任，造成的结果便是家庭氛围的紧张，没有人愿意每天生活在紧绷的气氛里。在婚姻关系中，你们发生矛盾后，彼此间一定要多加沟通，如果做不到完全放下芥蒂，那就不要为了他人的目光而假装一切都过去了。必须正视自己的内心，正视你对对方真实的看法和想法，即便有怨恨，也要说出来，深埋在心里、无处可发泄的后果，便是会加深你对TA的怨恨。你们之间，就更加不可能好好相处了。

当夫妻两个人共同经历了一次不好的事件后，一定要坦诚相待、互相理解。既然决定在一起，就要一起去抚平内心的创伤。必要时，也可以请教情感专家，没有什么误会是真的解不开的。

错的是TA，输的人却是你

出轨而破裂的婚姻中，受害最大的，几乎都是那个被出轨者。很多人觉得不公平，明明犯错的是那个出轨者，为什么自己要承受这样的痛苦？一旦发现对方出轨，不论是最终复合了，还是选择离婚，被出轨方承受的伤害都远在出轨者之上。很多人往往会因为另一半的出轨而导致自己很长时间都不再信赖他人，甚至悲观地觉得全世界所有的异性都是一样的，也不再相信自己能够获得幸福。

犯错的是TA，你为什么要惩罚自己呢？

我曾经听过这样一个令人唏嘘的故事。

故事的主角我们暂且叫她美玉吧。这个姑娘生得很美，除了天生丽质，她在其他方面的才艺也不差。虽然美玉的家庭条件一般，但家里却十分宠爱这个唯一的女儿。

家里家教严格，禁止早恋，美玉自己也很乖巧，直到大学毕业后才开始谈恋爱。美玉的初恋是她的上司，早在面试的时候，他就看上了美玉，颇有心机地将美玉分到了自己手底下。

单纯的美玉哪里是“老狐狸”的对手，来公司一年后，美玉就辞职嫁给了他。

朝思暮想的美娇娘终于成了自己的新娘，一开始，他对美玉的确很不错。但是随着时间久了，新鲜感一过，美玉在他眼里也就再也不是一块“美玉”了。婚后美玉一心一意相夫教子，照料老人小孩的贤惠美玉，在男人眼里，不过是市井家庭妇女。在美玉怀上第二个孩子时，男人就出轨找了小三。

这次打击使得美玉流产，并且再也不能生育。离婚官司打了很久，前夫靠着性别和经济优势夺得了孩子的抚养权，又拿孩子威胁美玉不得与他争夺财产。没过多久，美玉就被净身扫地出门。

老杨就是这个时候走入了美玉的生活。老杨自己开了个物流运输公司，比美玉大十来岁，家中有妻有女，贪恋美玉的美貌，见到美玉后就开始猛追。

刚经历一场失败婚姻的美玉宛如抓到了一根救命稻草，她接受了老杨的追求，做了他的情妇。

说起来也真是可笑。曾经最痛恨第三者的美玉，自己却成了别人的第三者。

美玉和老杨的事情没多久就东窗事发，小地方的小道消息又总是传播得特别快。老杨的老婆带着一帮人围堵了美玉，将她暴打了一顿。美玉住了一个月的院，老杨就来了一次，后来托人给她送了一万块钱，就再也没有在美玉面前出现过了。

一无所有的美玉出院后无处可去，只得回到了娘家。

有句话叫“屋漏偏逢连夜雨”，因为美玉的“丑事”，父亲气得中风，母亲一边照顾父亲，一边长吁短叹地指责美玉。

与此同时，美玉又得知前夫和小三的第一个孩子出生了，还是个可爱的男婴。

美玉觉得人生真的很不公平。她到底做错了什么，为什么要得到这样的回报？而她的前夫，离婚后好像更加一帆风顺了。人生真是不公平。

给我讲这个故事的人，是美玉的一位旧友。她说读书的时候，美玉是他们学校的校花。那时候她无比羡慕美玉，可没想到在多年后的同学聚会时，听人说美玉做了别人的情妇，还不止一回。

她联系到了美玉，才得知了她的这一段经历，她感觉特别惋惜，于是希望我能够把它写出来，以此警示一些单纯的女孩子。

我一向不跟我的咨询者们争论对错。世上任何事情都有两面，没有绝对的对，也没有绝对的错。

但是在这件事上，我真的很想跟美玉说一声：“你错了。”

首先我得负责任地告诉所有跟美玉一样的人，人生的确就是不公平的。可是不公平的人生不一定就是不幸的。

TA出轨了，TA背叛了你们的婚姻和家庭，忘记了你们之间的承诺。但是这并不代表你的世界从此就失去了光彩。在第一次失败的婚姻中，美玉为了孩子放弃了自己应得的利益，从而加大了自己发生悲剧的可能性。

美玉接受老杨的追求，我想其中有一部分缘故也是因为经济吧。突然被净身出户，美玉还没有做好经济独立的打算，这个时候老杨的出现，的确替她解决了一些物质上的问题。

很多女性在离婚后过得凄惨，都是由于经济原因。

长期依附于男人生活，导致她们对自己信心不足，不认为自己可以完全独立起来。

所以，面对出轨离婚，女性一定要从心里开始强大起来。如果做不到，就不要那么轻易离婚。除了情感，现实生活也是必须要考虑到的。

冷静思考，别“输光”所有

平心而论，在感情上其实并没有输和赢的说法，有的人之所以会发出“觉得输了”的感叹，是因为 TA把婚姻本身当作了一次博弈，但这种看法也不能说就是错的。

既然说到了输赢，那么我们就要来说一说筹码。你在婚姻里押下了多少筹码，又得到了多少回报，当发现你的婚姻开始亮红灯的时候，你就得清算一下这些筹码了。考虑一下，这场博弈需要你再次加大赌注，还是及时止损，收回筹码。

当发现伴侣出轨后，你第一时间需要做的，不是大发雷霆，咄咄逼人地去问TA为何欺骗你、背叛你。TA已经这样做了，你再追究有什么意义呢？假如TA自己内心愧疚，不用你开口，TA自己也会来跟你忏悔的；假如TA完全不觉得自己有什么问题，那么你所有的追问都只会显得你自己十分难看，好像你是多么怕失去TA一样。

请冷静下来，好好计算一下你们之间的情感还剩多少，够不够继续维持婚姻。假如TA只是一时糊涂，真心想要悔改，而且你也不想放弃这个家，那么你们需要做的是，坐下来心平气和地好好聊一聊，一起度过这次难关。当然，这个时候，你也有资格跟TA讨价还价，要求TA加大对你们婚姻的投入。例如，让TA写保证书，将财产公证，表明再有下一次将净身出户等，具体可以咨询情感专家或是婚姻律师。

如果你觉得你对这个人已经失望透顶，对你们的婚姻家庭毫无惋惜之意，离婚后你自己也可以完全独立，那么你就更需要保持冷静的态度，思考离婚的事项了。人在冲动的情绪下，潜意识会自动发出一些保护自己的指令，但是这些指令并不一定就是正确的，并不一定能帮助人妥善地维护自己的切身利益。

当你们之间的一切结束后，你要明白，这并不表明你的爱情、你的婚姻、你的家庭、你的生活，都就此结束了。你未来还有很长一段路要走，你也会遇到另外一个人，因此要始终相信自己，保持内心的

自信及乐观。自甘堕落是最不可取的一种方式，你为什么要拿别人犯的错误来惩罚你自己呢?

没有人的感情可以一帆风顺，在婚姻家庭里，我们或多或少都会遇到这样那样的问题。你可以保持包容的态度，再次挽救你的婚姻；若你无法接受背叛，重新开始新生活也不失为一个好主意。但是，这所有的一切都有一个前提，随时保持良好的心态和积极乐观的生活态度，别为了短暂的“痛快”，给自己埋下悔恨一生的种子。

关上怨恨的阀门

在前面，我们谈论了如何应对第三者插足的问题，也列举了不少案例来分析。但是我想很多人看完之后，肯定还会有疑问：面对出轨，我们其实最难做到的就是如何理智地安抚自己受伤的心。所以该怎样修复出轨带来的情感伤害呢？这其实是我们第一时间需要解决的难题。

TA出轨了，并不代表天塌下来了

首先，如果你们的婚姻出现了第三者，那么这就意味着你们家庭的和谐关系已经濒临瓦解了。其次，我们再来说下，出轨后，解救情感于危难的最难的地方是什么。

根据不同的人格特点，通常会有以下三种类型的伤害难以解决。

1.来自信任感的伤害

有一类人，总觉得自己的伴侣是全世界最老实听话的人，谁都有可能找第三者，只有TA不可能。简单来说，他们认为自己的伴侣是绝

对安全的，可是，实际上，这种安全不过是TA自己的一种幻想。你不可能依靠幻想来生活，真正的安全是要我们自己营造的。

这样的人往往除了一厢情愿地认为这个世界上最安全的就是家庭以外，没有别的能力和方法来确保自己的安全。TA的安全感需要从他人那里获取，不成长的话，TA就要付出巨大的牺牲来维系一段已经没有多少意义的关系，因为TA已经把家庭当成了自己的唯一，除了这里，TA别无去处。

2.来自安全感的伤害

这一类人在发现伴侣出轨后，会试图控制自己与对方的关系，这样的人往往有很强的规则感。他们的安全感来自控制欲，而非幻想。比如，长期在 TA面前俯首帖耳的伴侣很听话，TA就会感到很安全。可事实上，这也不过是一种自欺欺人的假象。TA只能控制自己伴侣的行为能力——让其表现得听话，却无法控制伴侣的思想和心灵。如果TA没有发现、改正一点，发现其他蛛丝马迹，TA只会逐渐加大自己对伴侣的控制，例如，控制伴侣的钱包、手机、人身自由……结果，只会让伴侣感觉窒息，越来越想逃离TA，而TA的伴侣也会因为想要自由，从原来的只是想想，变成真的出轨。

3.来自自我意识的伤害

这一类人往往自身条件不错，拥有着自负和自卑的双重心理。他们的优秀需要他人来肯定。这样的人在发现伴侣出轨后，自尊心受到的伤害会远大于其他人。对TA来说，伴侣的出轨是对TA的否定，会从侧面打击TA，让TA感觉自己很失败。比如很多男人都害怕被戴绿帽

子，很多女人对小三都会非常仇恨，这个仇恨就来自自尊心受挫的痛苦。

如何抚平三种伤害

在发现一方出轨后，我们往往都会站在正义的一方，义正词严地指责出轨一方，被出轨方也以受害者的身份自居。问题就出现在这里。事实上，无论是出轨者还是被出轨者，他们其实都是这段关系的受害者，出轨者可能会被内疚感纠缠，而被出轨者往往会出现上述三种伤害之一，甚至三种伤害都会有。

这时候，一段关系是会走向崩塌，还是向良好的局面扭转，最重要的就是要看夫妻两人之间是否有足够多的空间盛放这么多的负面情绪。假如，双方都具备这样的承受能力，那么这件事才能有处理的机会；若是没有，这段关系或许就快要结束了。

例如，丈夫出轨，他内心可能会因此而内疚，当他无法承受这种内疚感时，只要看到妻子哭泣，他就会觉得十分不耐烦，认为妻子是在无声地指责自己，在内疚感加重的情形下，他极有可能采取怒吼妻子的方式来减压，他会对妻子说："这件事早就过去了，你还有完没完了，日子还能不能过了？"

当妻子无法承受丈夫出轨这一负面情绪时，她会感觉异常惶恐和担忧，她会要求丈夫不断地证明自己不会再出轨，证明自己没有跟第三者藕断丝连。这样，两个人就在负面情绪方面"挂钩"了。

"挂钩"是什么意思呢？我们来打个比方。想象两个人脚底下都有一个钩子，此刻纠缠在了一起，于是两个人就会越踩越疼，越疼越

踩，这就伤上加伤，到最后伤无可伤，就完蛋了。换个角度来看，假如两个人都有足够多的空间来面对负面情绪，那么丈夫能坦然接受这个内疚感，妻子的哭泣就会引发他的怜惜，而这种怜惜也可以让妻子感觉自己的情绪被接纳了，于是妻子也会把自己的情绪放下一些。

或者丈夫开始因内疚而想逃避的时候，妻子理解丈夫的深深自责，这时候她不会落井下石地谴责丈夫，让丈夫有更多的时间去处理自己的负面情绪。

但是现实生活中，能够做到这一点其实很难。一个人自己的情绪都快要崩溃，怎么还能指望TA站在对方的角度思考，为对方着想呢？

因此这个时候最佳的做法，就是夫妻二人放下心中的芥蒂，一起去找专业人士，由专业人士给他们提供一个空间，放下他们无法承载的情绪。在这个空间里，他们首先要放下负面情绪，然后才能重新解读对方的行为——被出轨者不会把出轨者看成一个背叛者，而是会将TA看成是一个自责到无地自容的小孩；出轨者也不会把被出轨者妖魔化成一个疯狂的指责者，而是会将TA看成是一个恐惧到不能自处的小孩。双方只有都正视自己的立场，重新审视对方的“原型”，才能真正地交心。

要抚平由出轨带来的三种伤害，实际上并没有什么诀窍，只用看看是否有可以容纳二人负面情绪的空间。没有这个容纳空间，那么你就无法在这种危险的时刻，指望一个人能说出心里话，并能正确地理解他人的意图。感情出现裂缝时，两个人最需要的其实是彼此间的宽容与理解，只要两颗心始终在同一条线上，你们就不会分离。

你不知道自己有多好

从道德角度上来看，我们通常都会指责出轨一方，认为TA道德品质败坏，是不折不扣的人渣！可是，抛开这些因素，我们客观来看一看，出轨者为什么会出轨呢？难道TA一开始对自己另一半的感情不是真的吗？除了某些原本就有问题的婚姻，那些因为真爱而走进婚姻围城的人，都无一例外地期盼着自己的婚姻家庭能幸福美满。那是什么让这些人在后来出轨了呢？

在感情中，我们常常会听到“七年之痒”的说法，爱情或者婚姻到了第七年可能会因为彼此间太过熟悉而产生平淡感，到达倦怠期，并经历危机考验。

亚蓝和丈夫丁浩就刚好处在这个第七年的危急时刻。

两个人是相亲认识的，那时候丁浩刚结束了自己第一次短暂的婚姻，而亚蓝正被家里人催着结婚。初次见面时，双方之间都是淡淡的，吃完饭后，丁浩突然给亚蓝叫了一杯牛奶。亚蓝有些诧异，丁浩温和地笑笑：“刚刚的酸辣鸡丁有些太辣了，感觉你有些受不了，牛奶养胃。”

就是这个小细节打动了亚蓝，使得原本没有任何感觉的亚蓝保存了丁浩的手机号码。接下来，一来二去的交往，两个人的感情升了温，之后便自然而然地结婚了。

跟那些轰轰烈烈的感情相比，亚蓝和丁浩之间似乎稍显平淡了，可是爱情总有退去激情的时候。

亚蓝本就是个对浪漫没有太多向往的女人，婚后的生活于她而言，还算满意。唯一的美中不足，便是两个人一直都没有孩子。关于这个，两个人也都去医院检查过，其原因是丁浩的精子有问题。因为

此事，丁浩一直郁郁寡欢，亚蓝倒并没有特别在意，只是自此之后，两个人的性生活逐渐开始减少了。

婚后前几年，丁浩出过一次轨，当时亚蓝感到十分伤心，但后来因为丁浩又重新回归了家庭，亚蓝思忖了很久后，还是决定原谅丁浩。

这件事似乎就过去了，令亚蓝没有想到的是，在他们结婚七周年纪念日的当天，她发现丈夫仍旧跟小三有着联系，这个第三者还是丁浩的同事，两个人天天见面，微信上天天都在聊天。亚蓝气急了，他怎么可以这样无耻？她去调查了丁浩的聊天记录，发现了很多不堪入目的调情话语。

这一回，亚蓝再也不想忍气吞声了，她跟丁浩大吵了一架，而丁浩对亚蓝私下调查他感到非常不可思议，两个人之间的关系因此降到了冰点，两人因为这件事发生过多次争吵，并提出过离婚。之后，索性谁也不再搭理谁，尽管同在一个屋檐下，却是一句话都不说。冷战三个多月后，亚蓝打算跟父母商量离婚事宜，可是又有些放不下和不甘心，于是，她通过“小鹿情感”的后台联系到了我。

亚蓝在电话中告诉我，她感觉很茫然，一方面对丁浩和婚姻感觉非常失望，另外一方面又觉得两个人能一起度过七年真的不容易。“人生能有几个七年呢？”亚蓝这样说。我仔细听完亚蓝的倾诉，得知她已经将离婚的事情告诉了自己的父母和姐姐，并得到了他们的支持。

当亚蓝说完这些的时候，我发现她其实根本不想离婚，她原本只是想找自己的姐姐倾诉一下，不料姐姐将这件事转述给了父母，他们共同鼓励她离婚，使得亚蓝也不得不跟自己说“离婚”。

亚蓝之所以会这样，跟她的性格也是分不开的。我们后来又接触过几次，更是证实了我的想法。她有些优柔寡断，个性倔强，又常常拿不定主意，情绪化较为严重。针对亚蓝的问题，我没有立刻给出肯定的答案，只是让她先回去仔细思索一下，她想要的到底是什么，她想要改变的究竟是什么，是扔掉这段婚姻重新开始，还是希望一切回到最初美好的时候。

亚蓝沉默了会儿，过了几天给我打电话，说如果丁浩能够跟第三者彻底不联系，她还是想要继续他们这段婚姻的。

亚蓝的情绪极其不稳定，常常一边打电话一边哭泣，说实话，有时候我想要听她说清楚话都有点困难。我能理解她的崩溃，对亚蓝来说，这段七年的婚姻是非常珍贵的，她到现在仍旧能够清晰地记得丁浩跟自己第一次见面时的小细节。可见，这个男人在她心里的分量还是很重的。

前面，我们曾经讨论过，过分地依恋一个人，会给那个人造成压力。回到本文的案例中来：婚后，亚蓝对丁浩的在意有些过多了，以至于丁浩跟她相处得很累。亚蓝的婚姻，实际上，只有她一个人是满意的，丁浩并不满意。可是，亚蓝打着“为他好”的旗帜，他也只能忍耐着，而一旦在他的生命中出现另一个让他觉得轻松的人，这种忍耐就会到达谷底，因此丁浩的出轨其实是自然而然的。

亚蓝的婚姻简单来说，有以下几个问题：

（1）夫妻双方的沟通能力差，每次讨论一件事都要以吵架来收场。

（2）亚蓝的情绪管理能力差，学不会控制自己的情绪。

（3）缺乏信任，夫妻性生活不和谐，男方不育。

于是，我首先给亚蓝提出了这几个建议：

（1）阅读相关书籍，提升情绪管理能力；

（2）学习沟通能力，尝试直接与对方沟通，尽量做到心平气和地面对对方；

（3）修复自己内心的创伤，完善两性知识，改变认知。

亚蓝跟我形容，第三者跟丈夫的聊天话语粗俗不堪，下流无比。随后，还给我截了几张图过来，抛开道德来说，平心而论，这些话语作为情侣间的调情简直再正常不过了，可想而知，亚蓝并没有觉得夫妻间需要保持一定的性亲密度。我接触过一些女性，她们受到传统观点的影响，羞于谈论性，也不愿意将性的问题拿出来说，可是，我必须要告诉这一类女性：性，在夫妻关系中是很重要的一个环节，一定不可以忽视。有的时候，夫妻甚至还要一起研究一些健康的性行为，这也是可取的维持婚姻关系的做法。

这个第三者就是利用这个点乘虚而入的。丁浩本就有不育的问题，男性的自尊使得他长期都为此感到自卑。亚蓝个性柔弱，内心恐惧亲密关系，不懂处理人际关系，遇事逃避，口是心非，不懂得表达自己的情绪和情感。第三者却活泼大胆，在两性关系方面经验较多，对男人了解较多，所以在与丁浩交往时，能让他产生激情。

付出这么多的亚蓝，却换不来丈夫的真心，第三者却仅仅靠语言和身体就能得到丁浩的心，这看起来真的是不公平啊！

可是，我们换个角度去想呢？

亚蓝对婚姻并没有太多客观的认识，只是笼统地觉得“对他好”就是爱。她却忽略了，除了物质上、生活上的“好”，丈夫也需要精神慰藉，尤其是当婚姻关系持续多年，感情平淡的时候。而第三者就恰恰弥补了丁浩的心灵缺失。

于是，我给亚蓝制定了一个小小的方案。

（1）积极调整自己的心态，提升内外价值，转移注意力，以自己为中心，让自己成长。

（2）学会柔软下来，让丈夫感受到女性的柔美，在与丁浩的对话中学会放低音量，语气柔和。

（3）建议增加彼此的弹性空间，不要咄咄逼人，给丈夫留有余地。在发生冲突时，建议保持冷静，学会情绪管理，超越自己性格的局限，另外每次冲突发生后可以与我取得联络，由我来给出建议。

（4）释放情绪，学会管理好自己，和自己的身体对话，把重点放在自己的心灵建设上，得认识到，婚姻出现问题自己也有责任，任何时候自己都有选择权去处理当下的情况，可以选择结束或继续，听从你内心的声音……

亚蓝听取了这些建议，她没有再每天翻看丁浩的手机，而是购买了一些书籍，还报了一个瑜伽班。

起初丁浩并没有在意亚蓝的这些变化，逐渐地，当他很早下班回家的时候，发现亚蓝竟然不在家，他开始感到有些奇怪。而有了“自己事情”的亚蓝，已将生活安排得满满的，反倒没有那么多时间去烦恼丁浩和第三者之间的事情。

于是，丁浩第一次主动来问亚蓝晚饭后干什么去了，亚蓝如实回答了，丁浩感觉十分诧异。这一次沟通后，两个人的关系缓和了许多，偶尔也会有一两次对话。大概半个月后，亚蓝跟我说丁浩要参加同事聚会时还问她要不要跟他一起去。

亚蓝用带着一点儿忐忑和高兴的语气问我："老师，我去吗？他这几天吃饭都会问我要不要一起的。"

当然要去了，这是一个改善两个人关系的好机会。我建议亚蓝不仅要去，还要打扮得漂亮得体，并且多在同事面前夸夸丁浩，融入丈夫的朋友圈也是件重要的事情。亚蓝照做了。

这个方法很快就见效，并且效果很好，当天晚上两个人同房了，第二天丁浩还去瑜伽班找了亚蓝，并且主动把手机交给了亚蓝，表示他不再跟第三者联系了。亚蓝忍住了翻看丁浩手机的冲动，表示她相信丁浩。

但是亚蓝的心里还是有些没底，她仍旧有些怀疑丁浩还在跟小三藕断丝连。之后有一天，两个人一起在家里打游戏，亚蓝的电话响了，是第三者打过来的，亚蓝沉默着把手机递给了丁浩，丁浩却直接挂断了。

亚蓝问丁浩："她怎么给我打电话了？给你打你没接吗？"丁浩平静地回答："不知道，我没注意，我已经把她删了。"

亚蓝一点点将他们之间的这些变化说给我听，我也在心里为她感到高兴，同时告诉她，不要对丁浩板着脸，更不要对他冷言冷语，否则受到了冷落的丁浩极有可能又会去第三者那里寻找安慰。

亚蓝答应了。此后，亚蓝在跟我的联络中，没有再出现丁浩跟第三者联系的话语。后来，她逐渐也确信丁浩是真的跟第三者断了。

三个月后的回访，亚蓝竟然亲自来到了我的咨询室，我也是第一次见到这个温婉的女孩子。她开心地告诉我，丁浩申请调换了工作区域，连跟第三者的工作接触也几乎没有了，而且现在丁浩变得很勤快，回到家会主动洗碗拖地，也会体贴地给做完饭的亚蓝捏捏肩。

这个结果自然是令人高兴的。

其实，在亚蓝和丁浩改善关系期间，亚蓝仍旧去查了丁浩的聊天记录，但是在我的劝说下她没有拿这些事情去逼问丁浩，反复几次后，亚蓝没有再发现丁浩和第三者有联络，因此就再也没有这样做了。

亚蓝和丁浩的婚姻，问题就出在沟通和信任上。在此，我总结了几条经验，希望能够给有相同经历的朋友一些帮助：

（1）进行良好的沟通。一切冲突的开始都源于矛盾带来的伤害，根据四个步骤，即学会观察—表达感受—了解需要—说出自身请求，来处理接下来的冲突。

（2）学习情绪管理。良好的情绪可以帮助你化解矛盾，避免伤害，因此要努力修炼这项技能。

（3）完善婚姻知识。恋爱需要学习，婚姻需要经营，掌握对爱正确的认知，可以帮助你正确地与爱人相处。

（4）学习爱的能力。爱人前请先好好爱自己，保护自己，请相信“爱自己是爱别人的前提，一切幸福美满的爱情都要建立在爱自己的基

础上”。

（5）让自己成长。爱情是一门学问，多看书，学习两性关系，为以后的幸福生活打下基础。

（6）相信自己是优秀的。要有好的耐力与包容心，努力从工作中获得成就感，丰富自己的兴趣爱好，在生活中多关注自己的内在感受，实现自我价值。

爱和包容，是维系一段婚姻关系必备的条件。在你开始对你的婚姻生活产生怀疑的时候，请先不要忙着给你的伴侣下定义，首先你应当思考一下你自己的问题，是不是你自己的思想出现了偏差，所以才导致你的伴侣、你的婚姻、你的家庭看起来不理想；其次，请别忘了，事情都是双向的，若你觉得不舒服，你的伴侣同样也会感到不舒服。

TIPS

很多人在自己的婚姻出现第三者时都会把满腔怒火投射到第三者身上，认为是他（她）导致了自己婚姻的不幸。但他们没有想过的是，如果自己的婚姻真的那么幸福，两人相濡以沫，能有第三者进入的空间吗？想想自己的问题，如果你们的婚姻一早就已经出现了冲突，那么不要回避，要积极地通过沟通去解决问题。如果还是无法化解两人之间的负面情绪，那么可以寻求专家的帮助。如何从自身角度停止怨恨，抚平出轨对自己造成的伤害？我的建议是，多与喜欢你的家人、朋友相处，明白自己仍是被爱的。不要因为其他人犯的错误，而否认自己的价值。

CHAPTER 03
在无情的世界里，守住内心的不妥协

与其亡羊补牢，不如未雨绸缪

维持一段婚姻是十分艰难的。两个人即便感情再好，在经历了长年累月的亲密接触后，也会觉得相处起来有些索然无味。这是人的本性使然。产生这样的感觉，并不是说你们的感情已经消失了，但是这个时候，两个人的关系容易被别有用心的第三者利用，并介入到你们之中。

感情不同于任何其他的东西，不是抓得越紧就越牢固，处理不恰当，反而会产生副作用。

婚外情的真相

一般来说，结婚年限较久后都会或主动，或被动有 “出轨”的想法。婚姻中虽也有“三年之痛”“七年之痒”一说，但是实际上，有些出轨在婚前是可以预见的。婚姻专家曾说，要想与一段幸福的婚姻结缘，婚前的选择往往比婚后的苦心经营还重要。

那么什么样的人婚后出轨的可能性较大呢？身为被出轨者又该如何避免自己陷于这样的处境呢？

1.极度自卑的人

内心认为自己不值得被爱的人，是十分缺乏安全感的，婚后出轨的可能性也会较大，这在男性身上尤为显著。通常一个男人说配不上你，并不是他谦虚，他是真的觉得自己配不上你。一个人是否优秀，外人说了不算，要这个人自己觉得自己是优秀的才行。

一个自卑的人往往会以比自己强许多倍的优秀异性为目标，因为他们急需依靠伴侣的优秀来弥补自己内心的“不足”。在追求对方的时候，他们也会极尽卑微，即使你再任性都矢志不渝地宠溺着你。然而，这样的人，婚后出轨的可能性却很大。这种自卑源于他们的内心，外人只能暂时地填补他们心里那种“不足”的感觉。当TA和一个TA认为十分优秀的伴侣在一起时，日子久了只会令TA更自卑。

就男性而言，在这种自卑的影响下，他们会不由自主地渴望找到更优秀的人，或者找一个比自己还弱的人来崇拜他，好让他有一种被仰视的快感，从而提升自信心和自尊感。这就是为什么有些男人明明各方面条件都不如女方，仍旧还是出轨。

就女性而言，这种自卑的心理会让她非常缺乏安全感，因此她的内心在对待伴侣时会不由自主地产生不信任，严重缺爱的感觉也需要她不断地反复去跟伴侣“确认”伴侣是否爱她，她可能还会常常偷偷去翻丈夫的手机、电脑等，寻找自己内心怀疑的蛛丝马迹。这种行为很多时候反倒是促使了丈夫真正的出轨。

2.无进取之心，在生活和事业上都没有长远规划的人

他们或缺少明确的目标，或没有什么业余爱好，同时也没有烟酒、赌博等不良嗜好，只是内心极度空虚。

现实生活中，我们每个人的欲望都不可能完全被满足，总会有一些欲望被社会规则压抑，例如贪婪、虚荣、冒险等，也会有很多欲望由于生存压力而被迫放弃。这些欲望作为一种不可忽视的能量存在，唯一能够解决它的方法就是疏导排解。大多数人会把这种能量转化为动力，比如将它们用在自己的业余爱好，或者工作事业上等，这些都能给他们带来一种精神上的愉悦和满足。

但是，假如一个人觉得以上这些方式都不适用或是自己都感到毫无兴趣，那么TA就会感到压抑和空虚，就会在慌乱中想要随便找点什么来填补空虚，如借助网络、药物等，自然也会将目光投向外遇或不带感情的性。

3.爱情观不严肃、性价值观开放及虚荣心很强的人

这种人基本上在婚前就已经跟许多异性有过一夜情或短暂同居的经历了，他们不认为性忠诚是婚姻的责任和承诺。性，对他们来说就是一种发泄手段，是随便和轻易就可发生的。

另外还有一种容易婚后出轨的人，他们往往具有很强的虚荣心，缺乏自我独立意识，凡事都喜欢随波逐流。

现代社会四处充斥着快餐文化，各种网络社交软件也提供了不少“约”的便利条件。在这种社会大环境下，如果一个人对很多事情都缺乏自己独立的思考和判断能力，同时又有很强的虚荣心，喜欢与周围的人作比较，那么一旦周围有人在TA面前炫耀自己婚外性的“美好经历”，TA就容易盲目跟风。比如一个男人的朋友找了年轻女人当情人，跟他炫耀，他也会为了“面子”去做同样的事情——之所以这样，只是因为想要得到所谓朋友圈的认同感；比如一个女人身边有“闺密”

跟她炫耀自己通过“做情人”，获得了诸多物质上的好处，这种看起来能够非常轻易得到物质的手段，会让这个女人感到分外眼红，假如她的“闺密”还没有她年轻漂亮，那么这种诱惑就更容易让她自甘堕落了。

4.婚姻中缺乏关爱，情感需求得不到满足

有些人错误地认为，夫妻生活久了，就不需要浪漫了。实际上，结婚多年，激情退去之后，两人逐渐走向平淡时，就更需要偶尔的浪漫来点缀一下。假如，你的另一半满怀期待地换上了性感的新睡衣，渴望着你的赞美，但你却选择视若无睹；又或者你的另一半，精心给你选了价格偏高的礼物，你却跟他抱怨“孩子学费那么高，浪费这个钱干吗”，久而久之，你的“不解风情”或许就会让TA越来越失望。备受冷漠和自尊损害的TA若是此时能从另外一个人那里得到赞美和温存，那么就很容易将心灵的慰藉转移到那人身上。

大多数人结婚后，在家庭中都需要承担一部分责任，或是养育孩子，或是支付家庭经济开销。当今社会带给人的压力很大，很多人结婚后常常忙于家庭、工作，得到的关心和支持远没有恋爱的时候多。TA在和伴侣的聊天中得不到回应的时候，只能一个人默默地将悲伤忍下去。可以说，伴侣的冷漠，间接地将配偶推向了另外一个人的怀抱。试想，一边是你不断付出、讨好却得不到任何回应的人，一边是宠着你、爱护你、赞美你的人，你的心会偏向哪一方？

不在同一个屋檐下生活的情人，跟TA没有矛盾，相互间更能容纳、沟通，感情自然也就会逐步转移了。

其实，老夫老妻不一定就不需要浪漫。在两个人经济条件允许的情况下，婚后的一些浪漫举动反而会拉近二人的距离。长久平淡的生活，也是需要一点调剂的。

5.一方曾有不忠行为，二人之间隔阂并未消除

假如，夫妻一方曾经跟他人暧昧甚至发生过实质性的身体接触，另外一方势必很难释怀。

想到自己每天辛辛苦苦维持这个家，伴侣却在外与他人花天酒地，悲愤的心理情绪定会油然而生。既然伴侣可以这样不忠，为什么自己就必须忠贞不贰呢？说不定，伴侣还在跟外面的第三者藕断丝连，纠缠不清呢，被发现的已经都这样了，那些自己没察觉的婚外情情况还不知道发生了多少次！当初自己也是曾经被许多人追捧长大的，凭什么现在就要受这样的气？在这种不平心理的暗示下，夫妻间若还是没有深度的心灵沟通，信任危机就会出现，出轨也就“理所当然”了。

如何最大程度地避免婚外性行为，防止婚外情发生？

1.多花时间陪伴对方，避免配偶感到孤独

性心理学家研究发现，孤独感是促使外遇的主要原因。如果夫妻缺乏亲切真诚的沟通和交流，孤独感就会油然而生，更会影响到夫妻之间的性关系。在某些情况下，某一方也就有可能去寻找新的性生活。

2.学会调剂过于单调的生活

对单调生活的厌倦是引发婚外情的诱因之一。结婚后，新鲜感一旦消失，剩下的无非也就是柴米油盐酱醋茶的平淡生活。很多生活中的琐碎事务，以及压在肩上的经济负担，使得彼此的热情开始冷却，身体对彼此的诱惑也大大减少，如果夫妻双方不能找出更能激发彼此激情的生活方式或交流方式，那么一些不甘寂寞者便会去寻找外来的片刻之欢。所以婚后，男女双方也应该多创造浪漫约会的机会，时不时地重温恋爱时的激情。

3.加强沟通，切忌冷暴力

在前文，我们也反复强调沟通的重要性。夫妻间如果不能进行良好的沟通，就会导致彼此产生猜疑和误会，从而引发争吵。

争吵不一定是件坏事，有时候这也是一种沟通手段。不过在争吵的过程中，要记住不能只顾着发脾气，也要将彼此内心最真实的想法说出来，要保证每一次的争吵是为了解决问题。一味地吵架，只会伤害夫妻间的感情，久而久之也会影响夫妻关系，从而使夫妻双方对婚姻丧失信心。

在争吵的过程中，有几点是要特别注意的：要学会控制自己的情绪；不要侮辱对方人格；不要使用尖刻的语言；要随时准备讲和；争吵不一定要分出胜负，要学会妥协和道歉；注意使用委婉的语言。

4.互相关心，不吝啬对另一半的赞美

不管是男还是女，不管是成年人还是孩童，每个人都需要得到亲人的鼓励。假如在婚姻家庭中，你总是去指责你的另一半，那么这不仅会使得TA对你产生抵触情绪，也会使得TA对自己逐渐失去信心。

在承受了工作、生活压力后，夫妻间应该互相体谅对方，不要因为对方晚回家，或者偶尔忘了你们之间的约定，就对TA恶言相向。家，应该是温暖的港湾，是两个人在外受了伤后，可以得到安息庇佑的场所。别把你的家变成剑拔弩张的场所，更别把它变成冰冷毫无生气的空壳。要时刻记住，你们是为了共同的美好生活的愿望走到一起的，并且也要时刻为这个长久的目标而一起努力。

不仅动感情，还要动脑子

我从事两性情感研究工作至今，有太多咨询者跟我分享自己的故事。在说到第三者的话题时，大部分的被出轨者都会发泄他们内心的愤懑和不平。的确，自己辛辛苦苦维系的家，却莫名其妙被那个半路插足过来的第三者给搅和了，任谁也不会心甘情愿地放手。第三者可恶吗？当然！被出轨者内心的不满和怨恨都是可以理解的。但是这样就能把这件事解决了吗？答案显然是否定的。

素秋是个传统观念极重的女人，和老公佳华的认识让她十分惊喜和意外。佳华比她小六岁，当初素秋也因此犹豫过很久，但是佳华锲而不舍的真心追求打动了她。两个人克服了现实的困难，结婚已经将近十年了，家庭经济条件渐好，还有一个可爱的八岁儿子。一切看起来都那么圆满。

可这无比幸福的表面之下，却隐藏着素秋没有发现的潜在危机，就在结婚九周年纪念日的前两天，素秋意外发现了佳华出轨的事实。这件事，对素秋来说，几乎不能接受。素秋找佳华询问，佳华也没有隐瞒，一五一十地说了，对方比佳华还要小十多岁，是个才20多岁的女人。两个人在一起也就一年多的时间。那段时间素秋父亲生病住院，素秋又是忙于工作，又是忙于照顾孩子，还要每天去医院，忙得

不可开交，有时候情绪上来，难免会对佳华发些脾气。第三者便是在这个时候钻了空子，主动投怀送抱的。心情压抑的佳华没能抵住诱惑，就此犯下了错误。

佳华跟素秋坦白，他对小三一开始没有什么感情，只是那段时间素秋的态度让他感觉不到爱，于是索性带着一点儿不成熟的报复心理想要“玩玩”。第三者对他很崇拜，无论他怎样发脾气，小三都能容忍，于是佳华也有一点于心不忍，但是他觉得自己内心还是深爱素秋的。

丈夫的这一番坦白，令素秋宛若遭到晴天霹雳，佳华算是素秋真正意义上的初恋，她无法容忍这么个污点，因此选择离婚。佳华见素秋去意已决，知道留不住，便同意了。两个人快速地办理了离婚手续。

事情若是就此终结，素秋也就不会来找我了。就在离婚后的第二天，素秋感觉身体有些不适，去医院一检查，不料却是怀孕了。素秋非常不安，思来想去还是将这件事告诉了佳华。佳华本来就不想离婚，这下更是强烈要求复婚，并且在素秋面前再三保证不会再跟第三者有任何联系。素秋思忖良久同意了。

六月两个人离的婚，同年七月复婚，也许是心里压抑，加上大龄产妇的缘故，素秋没能保住肚子里的孩子，就在复婚一周后，素秋不幸小产了。更戏剧性的是，就在素秋小产的当日，第三者找到佳华，告诉佳华自己也有孕在身，佳华当时一心照顾着素秋，并未搭理小三。

后来，素秋出院后，佳华对她坦白了这件事，素秋并未说什么。事实上，这个时候，小三也已经结婚了，在素秋和佳华闹离婚的前三个月，第三者跟自己多年的男友结婚领了证，但她并没有就此放弃纠缠佳华，甚至还曾经提出想和佳华一起拍结婚照的想法。佳华同意了小三的请求，也明确表明只会给小三表面上想要的东西，不可能离婚娶她。

之后，很长一段时间，佳华表示没有再跟第三者联系了，素秋心里却不相信，即便佳华对她很好，素秋心里也总是怀疑佳华是不是又去跟小三联系了，因愧疚才对自己好的。有时候，佳华加班回家很晚，素秋就会想，他是不是去见第三者了，或者佳华在距离自己较远的地方接电话、看信息，素秋也会猜测是不是跟第三者有关。

这样的生活，对两个人都是一种折磨。素秋提议想要跟第三者面谈一次，于是三个人一起见了一面，佳华和第三者都表示不会再联系，感情已经断了。

可是这种表面上的保证并未真的消除素秋的心理压力。

随后，第三者的老公应该也知道了妻子出轨当小三的事实，两个人分居了。得知佳华和素秋二人离婚后又复婚，小三心里应该也是极度不舒服的。前不久，第三者出了一次车祸，打电话给佳华，把自己说得很可怜，考虑到她怀孕了，素秋决定和佳华一起去看看她。

去的路上，素秋收到了第三者的挑衅短信，表明自己就是要跟佳华在一起，素秋心里很生气，于是故意挽着佳华的手去见第三者。

到了医院后，他们却发现第三者并没有怀孕，小三解释说前几天打掉了，素秋对这件事并没有什么太大的触动，索性未理。看到这个

照片中的女人活生生地站在自己面前，素秋的心情是很复杂的，碍于对方尚在养伤，她按捺住自己的脾气没有发作。不料，小三却拉着佳华的手痛哭流涕地诉说自己多么可怜多么无助，佳华也任由她拉着自己的手，一动不动。素秋拉了几次，也没有分开，她生气地走出门外。后来医生都出来后，素秋走进病房，看见佳华背着手，跟小三保持了一定的距离，但他对素秋的出现明显有一丝不满。

离开病房后，夫妻两个人在路上的气氛有些沉重，佳华一直在电话里跟人谈论公司的事情，语气非常不好，素秋隐隐觉得佳华对她有怨气。

这天晚上到了家里，两个人也没有太多的话可说，背对背地睡着，素秋心里有种同床异梦的感觉，很不是滋味。

这一夜两个人各怀心事，次日一大早，素秋醒过来，试图牵佳华的手，佳华却故意躲开了。素秋心里很受伤，感觉佳华在见到第三者后，内心有些动摇。她不知道该怎样和佳华进行下去……

我们先来看素秋最渴望解决的问题，那就是如何能够让佳华跟小三彻底断绝关系。

这个第三者口口声声表示自己一定要和佳华在一起，那么她是为了爱吗？答案显然不是。我们都知道感情是排他的，是自私的，是容不得对方心里还有其他人存在的。在第三者说自己怀孕、车祸住院的时候，佳华还是选择陪伴在妻子素秋身边，号称自己是“真爱”的第三者怎么可能忍受得了？

在交谈中，我得知小三曾经在佳华的公司任职，事业有成的佳华不仅在经济上能够满足她，工作上也能让她得到许多的便利。这也是

第三者选择勾引佳华的最初目的。后来佳华明确表示自己不会娶她，她可能开始觉得自己会被抛弃，于是便采取了一些极端的做法，例如，谎称自己有孕。

为什么我要说第三者是撒谎呢？原因很简单。佳华是想要二胎的，在素秋孩子没能保住后，佳华的内心或许已经有些崩溃了，因此第三者企图用孩子来迷惑佳华，若是真有孕，她必然会直接拿着化验单，挺着肚子来找佳华，或者将化验单拍照发给佳华看，而不只是口头消息。

小三只是为了金钱，想必佳华内心多多少少也有些明白。他和素秋相识于微时，到现在家庭才富裕起来，两个人一路走过很多艰辛，因此感情是很深厚的。素秋个性刚强稳重，小三年轻活泼，所以佳华能够在小三身上弥补在素秋那里得不到的心理缺失。

根据这些特征，我指出了素秋在婚姻中的一些问题，并给出了解决方案。

1.问题所在

（1）情商较低。缺乏恋爱经验的素秋在感情中一向是很被动的，因此她不知道如何主动对佳华展示温柔细腻的一面。

（2）敏感多疑。素秋经常怀疑佳华，这对佳华来说是一种折磨。

（3）情绪管理。在自己不开心、烦躁的时候，素秋将脾气发在了佳华身上，实际上这是将佳华推给第三者的一种间接做法。

2.挽回方案

（1）思路。

① 学会管理情绪。克制自己的脾气是关键，素秋必须先要做到这一点。

② 沟通。良好的沟通是改善关系的重中之重。很多时候，我们看到的问题，其根本都是双方的误解。

③ 了解丈夫的心理。素秋的强势和坏脾气，使得佳华很多话都不敢跟素秋说，案例中佳华也说过，他之所以会跟小三在一起，最初就是因为“第三者对他很崇拜，无论他怎样发脾气，小三都能容忍”，因此素秋得学会聆听佳华的内心。

（2）步骤。

① 积极调整自己的风格，从穿衣到言谈举止，都柔软下来，让丈夫感受到女性的柔美。

② 增加彼此的弹性空间，不要咄咄逼人，给丈夫留有余地。

③ 在发生冲突时，保持冷静，学会管理情绪，超越自己性格上的局限，但也要释放情绪，例如素秋可以购买自己喜欢的物品来缓解压力。

④ 学会管理好自己的睡眠，和自己的身体对话，把重点放在心灵家园的建设上，要认识到自己并非受害者。一段感情的腐坏，双方都有责任，佳华会出轨，素秋也应该找找自身的原因。

⑤ 任何时候，自己对当下都有选择权，可以选择结束或继续，但重点还是要问问自己的内心。

素秋的领悟能力很好，我说的这些她都一一照做了。起初，她还有些不适应，佳华的工作很忙，时常加班，我便建议她可以选择陪伴佳华。夜里佳华工作的时候，素秋就在旁边陪着他。过了几天，素秋跟我说他们之间的关系好多了。转折点就在一个晚上。

那天夜里佳华一下班就忙着在客厅回邮件，处理公事。素秋拿了一本书，坐在距离佳华不远处安静地看着。之后，佳华回完邮件，在电脑上看新闻没说话，素秋默默走过去，抱了抱他，佳华还是没反应，素秋便躺在他的腿上睡着了。佳华把她摇醒，两个人一起回了卧室，但是佳华仍旧没有睡觉，素秋也没多说什么，自己抱着佳华就睡着了。

早上醒来的时候，她发现佳华抱着自己睡得很安稳。

素秋跟我说到这个事情的时候显得很开心，她之前很少主动对佳华做一些亲密的举动，尤其是在两个人闹别扭的时候，这次的尝试，让她发现佳华是需要自己安慰和鼓励的。

之后的一段时间，素秋都没有在佳华面前提及小三，也没有问他关于第三者的任何问题，在夫妻生活上也会主动一些，这些改变让素秋觉得两个人好像更近了一些，性生活也较之前更加和谐了。

于是，我立刻又给了素秋三条建议：

（1）重塑自己，既然已经了解到了自己的阴影和弱点，就要学会扬长避短，多发挥自己的长处，收敛自己不好的地方。

（2）有时间的情况下，让佳华陪同自己去商场选购衣物。一来促进夫妻感情，二来可以了解到佳华的审美和期待。

（3）彻底淡忘小三事件，微笑面对未来，既往不咎，不翻旧账。

素秋和佳华的核心关系处理好了，第三者那边自然就会终结。没过多久，素秋穿着佳华给她买的长裙和佳华出去旅游了一趟，回来后，素秋告诉我佳华直接给她买了一套价值千万的房子，并且还当着素秋的面给小三打了电话，表示从此之后再也不与她有任何的联络。

三个月后的回访，素秋说她再也没在佳华的通信录上看见第三者的名字，也没有听到他们之间有来往，只是她现在心里仍有一些不舒服。

这是正常的。

出轨是最消耗夫妻感情的。接下来的日子，素秋需要做的是治愈心灵的创伤，并学会信任对方。人生还有很多功课需要做，生活也仍旧会继续，但是通过这次谈话，我明显地感到，素秋变得更加强大了。

前期，我们在联系的时候，素秋常常泣不成声，一边诉说自己和佳华的不容易，一边愤恨第三者为何阴魂不散，而这一次，素秋很冷静地表示，她需要一段时间，好好思考和佳华的未来，她到底想要怎样的未来。我相信，不管是怎样的选择，素秋都不会如同当初那样无助和绝望，因为她已经明白人生该由自己来负责。

抛开案例，我们接下来再客观聊一聊出轨之后的婚姻问题。

一般提到另一半出轨，许多人都会咬牙切齿地表明自己绝不容忍，必须离婚。可是，实际上，真的能够做到这样的能有几人？

离婚的成本有多高？离婚之后的潜在风险有多高？那种一看到对方配偶出轨，就立刻斩钉截铁地要求对方离婚的，麻烦你也站在对方的立场想想看。出轨不是世界末日，生命也不会就此结束，之后的人生，还有很长一段路需要走。

走出出轨阴影，重建婚姻美好未来

不要因为一件事就否定一个人的所有，更不要被你内心的愤怒牵引着失去你的方向。面对出轨，我们首先要做的便是放下自己的怨气，冷静思考衡量后，再来做决定。一时冲动做出的决定，并不一定就是正确的。当然，那种情况恶劣的家暴出轨，最好还是离婚。坦白来讲，从出轨事件中恢复过来，是一个漫长而又艰难的过程。可是，挽回这段感情，也并不是不可以。在此，提出一个可缓慢进展的行动步骤，希望可以让你们之间的“伤痕”愈合得更快些。

1.勇于承担，诚实面对

出轨者既然做了这样一件对不起伴侣的事情，那么就要立即对自己的行为负责，要立刻结束不正当的婚外情关系，终止跟第三者的任何联络。不管有多么难以启齿，也要对伴侣说清楚，并做出勇敢承担后果的行为举动。其伴侣也要清楚，这件事是真实地发生了，逃避和装聋作哑不能解决问题，必须正视现实。

2.考虑共同期望值，一起度过感情艰难期

接受并原谅出轨，可能需要花费相当长的一段时间。两个人要一起梳理一下过去发生的种种，并考虑婚姻是否能继续下去。若是双方都愿意再次共同生活在一起，也需要明白恢复的过程将要投入的时间

和精力。两个人都要给彼此一个缓冲的空间，尽量用宽容的态度去面对对方。

3.咨询情感专家，重建信任

可能在这个过程中，你会有很多迷茫以及不满或是绝望。可以尝试向专业的情感咨询师寻求帮助，他们会以专业的态度，来帮助你们度过这一段难熬的日子。只要坚定彼此对婚姻的承诺，相信你们最终能各自找到一个合适的契合点，来共同修复婚姻关系中的裂痕。

假如你是出轨者，在改善彼此关系的过程中，可能会因为内心的愧疚而变得焦虑不安，但你也该明白，让你的伴侣按照自己的意向去解开心结，才是最重要的。

假如你是被出轨者，你可能会因为不满和失望而心灰意冷，但你要知道，这个人是你选择携手一生的，现在TA犯了错误，你应该给TA一个机会去改正。

4.学会互相原谅，展望美好未来

出轨，往往会导致受害方的情绪失控。所以在短时间内，你们之间想要和好如初是不可能的。不过，随着时间的流逝，这些情绪都是可以逐渐淡化的，谅解也会变得越来越容易。出轨者要包容对方这段时间有些神经质的脾气，被出轨者内心也要尽量放下对对方背叛的厌恶。另外，并非所有出轨的婚姻都能够或者应该去挽回。有时候伤口也会因为太深，而发展到难以弥合的地步。然而，如果两个人都能全身心地投入到关系的重建中，并且有决心、有毅力，那么付出的努力肯定是能够得到回报的，你们之间的感情也会得到再次升华。

诚然，很多事情说则容易做则难。其中关键可能跟每个人的性格有关，还有就是与宽容度有关。但不论哪种情况，要想让婚姻继续下去，并回到以前的幸福时光，就必须要做到谅解对方，不要反复纠结出轨这件事，否则你的婚姻不会毁在出轨上，而是会毁在你的过度纠结上。人生漫漫，谁都有可能犯错误，也并非所有的出轨都是不可饶恕的。夫妻间要经常进行良性沟通，多站在对方角度去思考问题。

对爱情最好的回报是婚姻，对婚姻最好的回报是珍惜，懂得感恩，学会宽容，珍惜拥有。

你不是一个人在战斗

不管是男是女，在婚姻中，出轨的一方有时候并非一定是十恶不赦的。我们首先要了解男女出轨的不同原因，才能对症下药，找到问题的症结所在。其次，面对出轨者，我们要学会最大程度地保护自己的利益，必要时候，也可采取法律手段。

婚外情发生后，如何保障自己的利益?

当你不得不面对出轨带来的夫妻感情破裂、婚姻家庭离散时，你也必须得学会用法律武器来维护自己的利益。夫妻一方如果有婚外情行为的话，是可以认定其为过错方的，因此离婚时，被出轨者是可以获得更多经济上的补偿的。那么，因婚外情离婚的，夫妻财产分割比例究竟是怎样的呢?

离婚过错的认定

从法律的角度来说，离婚过错方的认定通常有四个条件：

（1）重婚。必须要满足过错方与第三者达到结婚的状态，也就是婚姻状态的事件。

（2）有配偶者与他人同居。有配偶者与婚外异性不以夫妻名义，持续、稳定地共同居住。

（3） 家庭暴力。依据最高人民法院的司法解释，家暴是指：行为人以殴打、捆绑、残害、强行限制人身自由或者其他手段，给其家庭成员的身体、精神等方面造成一定伤害后果的行为；持续性、经常性的家庭暴力，构成虐待。

（4） 虐待遗弃家庭成员。必须是长期虐待遗弃家庭成员的行为，如，生病不给治、不给饭吃、不照顾等等。

需要注意的是，一夜情、通奸、嫖娼等具有不稳定特征的婚外性行为，在法律上是不能将其算作过错行为的，但在离婚财产分割时会不会照顾受害方，则要视具体情况而定。

夫妻共同财产范围

根据《中华人民共和国婚姻法》第十七条规定："夫妻在婚姻关系存续期间所得的下列财产，归夫妻共同所有：工资、奖金；生产、经营的收益；知识产权的收益；继承或赠予所得的财产，但本法第十八条第三项规定的除外（备注：遗嘱或赠予合同中确定只归夫或妻一方的财产）。其他应当归共同所有的财产：如以个人财产投资取得的收益；双方实际取得或者应当取得的住房补贴及住房公积金；双方实际取得或者应当取得的养老保险及破产安置补偿费等。"

我国现行《婚姻法》规定婚外情离婚财产分割的原则

根据《婚姻法》及相关司法解释的规定，“夫妻应当互相忠实、互相尊重”，“人民法院在审理离婚案件处理财产分割时，以照顾无过错方为原则”。需要提醒的是，所谓“照顾无过错方”通常是在离婚时财产的分割方式上对无过错方予以适当的照顾。可能是在财产的数量上会略有倾斜地分配，或者是在财产种类的分割上更多考虑到无过错方生活、工作的便利。比如说夫妻之间在婚后有一处共同房产，如果双方都坚持要求分得房子而同意给对方适当的折价的话，那么法官就可能考虑把这处房子判给无过错方，而由无过错方给予过错方适当的折价，这也是对无过错方的一种照顾。

但是，我们也发现，并不是所有的出轨都一定会让出轨者净身出户，并且这并没有相应的法律依据。法律并没有详细规定婚外情离婚财产分割的具体比例，仅仅是规定了需要照顾无过错方，需要考虑到无过错方的生活、工作的便利。所以要想最大限度地获得自己的利益，最好还是去寻求专业律师的指导。

婚外情取证要注意什么?

1.关于证据的调取保全

在离婚诉讼调查取证过程中，有很多当事人会耗尽心机去调取证据，甚至不惜花血本聘请“专业人员”进行调查，但他们却忽视了对一些重要证据的保全工作，致使最终提交法庭的证据因不符合要求而无法发挥证明案件事实的作用，无法实现预期的法律效益。因此，对此类证据的调取和保全宜注意：

（1）避免侵权行为，比如闯入他人住宅、偷拍等。通过这种手段取得的证据即使反映了事实真相，但同时侵犯了公民的人格权、隐私

权等合法权利，不仅无法作为合法的证据使用，还可能使调查方需负侵犯他人权利的法律责任。

（2）对短信、通信软件上的聊天记录、电子邮件等证据及时提交公证，以保证证明力。

（3）提交法庭的录音材料应清晰完整，不存在随意删减或编辑行为，采用录音笔等高科技手段取得的音频文件应转录在磁带上或刻录在光盘等物质载体上，并附上录音笔以便法庭查阅。

（4）采集的毛发、血液、唾液等DNA亲子鉴定检材、样本，应根据司法鉴定机构的要求保存、送检，以保障鉴定结论的真实有效性。

（5）采用合法手段获得的涉及当事人隐私的证据材料应妥善保管，除提交律师和法院外，不得散布传播，对他人名誉造成损害，更不能据此要挟他人牟取不正当利益。

2.哪些婚外情证据是需要收集的?

（1）电子邮件、聊天记录。

对方与第三者之间往来的信件、邮件或聊天记录，这类婚外情证据一般很难被法院采信，因为当事人提供的此类证据很难保证是没有经过加工的。在提取电子邮件或者聊天记录时要在公证处公证，自己单独提取的电子邮件或者聊天记录等婚外情证据是很难被法院采信的。

（2）保证书或悔过书。

有婚外情的一方曾给配偶写过的保证书等，保证不再与某某发生婚外情关系，这样的书面材料也可以帮助证明配偶有婚外情行为。因此这类字据是可以做婚外情证据的。

（3）照片。

显示夫妻一方与第三者亲密关系的各种照片都可以作为婚外情证据。那么怎样才能收集照片作为婚外情证据呢?为了掌握对方有婚外情的证据，一些人会选择聘请“私家侦探”对另一方进行跟踪调查，然后拍下对方有婚外情的证据照片。因为婚外情证据的取得要有合法性，所以，在操作的过程中要特别注意，以在法庭起诉离婚时能起到有效证明存在婚外情为目的。

（4）视频。

显示夫妻一方与第三者有婚外情关系的各种录像。此类婚外情证据的采集难度比较大，而且还容易引发冲突，侵犯他人的隐私权，并有可能引发有关侵犯他人隐私权的官司，所以一般不提倡使用。

（5）音频。

夫妻双方就一方有婚外情的问题进行谈判时的录音资料。如果在当事人采集的录音中，对方对其有婚外情行为予以承认，那么该录音资料就可以作为婚外情证据向法院提交。但是在提交录音资料的时候，要能证明录音是未经修改的。

3.婚外情取证三大原则

（1）证据本身必须是客观真实的。比如，反映双方不正当关系的照片，应当是真实的，不能是通过技术合成的；否则，就不能作为认

定事实的依据。

（2）证据反映的内容应当与要证明的事实有关联。例如，一方想证明另一方有婚外情，就应当提供双方发生婚外情的证据，如捉奸在床的照片等，而诸如通话记录、短信记录等一般只能证明双方进行过联系，不能证明婚外情的存在。

（3）证据的取得方式必须合法。通过非法方式取得的证据不会被法院采纳。例如，一方拍摄的另一方发生不正当性行为的照片，如果是在自己家中抓住并拍摄的，是合法的，一般会被采纳；如果是闯入第三者住处或闯入宾馆房间拍摄的，不但不会被采纳，反而还有可能要承担侵权责任。

何种取证可能被法院采纳?

1.广泛收集间接证据形成证据链

婚外情案件中，取证是一个让很多当事人都很为难的事情。一般情况下，要取得“捉奸在床”的证据几乎不可能。所以，就要尽可能多地搜集间接证据，如查看电话通话记录、短信内容、往来书信等，最好能拍摄到影像资料。如果配偶与情人在外面购房或租房同居，当事人还可以搜集房产公司的买房合同或租房的物业公司有关两人租房时交的物业费、水电费等有关证据。还有，如住宿宾馆的票据、视听资料、证人证言、公安机关的证明等等。这些便能形成一个严密的证据链，对打赢官司至关重要。

2.自家的取证被法院采信的可能性大

婚外情取证过程中，当事者在自家床上拍到的配偶与第三者有不正当关系的照片，被法院采信的可能性较大。在自己家里捉到配偶与第三者亲密，不存在私闯他人住宅的问题，构不成刑事责任。

但是，当事人不能将自家“捉奸”的照片在公众中传播，也不要对第三者进行人身侮辱；否则，侵犯第三者名誉权的罪名是能够成立的。

3. 异地“捉奸”可求助“110”

当事人不能为了掌握配偶与第三者同居的证据，而擅自闯入他人住宅进行取证，因为这样取证的方式不合法，可能会引发侵权问题。遇到这类情况，当事人如能确定配偶与第三者同居，最好的办法就是拨打“110”，由执行公务的公安人员进入住宅，然后进行询问笔录，从而证实配偶与第三者的同居事实，这样的证据法庭一般会采纳。

4. 公共场所取证可能会被法院采纳

当事人在公园、电影院等公共场所取证，一般不会侵犯他人隐私，被法院采纳的可能性也较大。但是，在公共场所拥抱、牵手、亲吻的多，过于亲密接触的少，而这些亲昵行为的照片很难说明配偶与第三者有重婚或是长期稳定同居的行为，只能从一个侧面证实他们有不正当的异性关系，证明配偶的过错。

5.无过错方取证要量力而行

在办理离婚的过程中，很多无过错方一边苦于掌握不了对方出轨的确凿证据，一边又不甘心，耗尽心机去取得证据，甚至请“侦探公

司”调查，而忽视了对共同财产的调查取证及保全工作。因此，当事人取证时一定要量力而行，否则会得不偿失。

TIPS

出轨有很多原因，不管是什么，如果在两个人的相处中，你们能够做到相互关心，遇到问题加强沟通，给予彼此更多的陪伴时间，偶尔用些浪漫来调剂生活，那么便能在极大程度上避免婚外情的发生。如果一方曾经出过轨，你们是否能放下怒气，再给彼此一次机会，这也会决定你们之后的婚姻生活能否顺利。同时，面对出轨者，我们要学会最大程度地保护自己的利益，必要的时候，也可采取法律手段。

CHAPTER 04
拼命追逐的，是布满荆棘的枯藤

别拿遇人不淑当借口

现实生活中，一提起第三者，我们大都会咬牙切齿地站在道德的制高点，去谩骂和指责他们。就连电视剧中扮演第三者的演员，也会被一些情绪激动的观众进行言语攻击。

第三者的确是可耻的，破坏别人家庭是不道德的。但是我在研究两性问题这么多年后，发现并不是所有的第三者都那么可恶，有一部分人的确是在被隐瞒的情况下，不知不觉地在感情的驱动下成为第三者。从某个角度上来说，他们也是受害者。

素娟是个长得很漂亮的女人，她的漂亮是那种第一眼就让人觉得耀眼的样子。这样的女人身边自然从来不乏追求者。她30多岁，脸上总是带着很温柔的笑，完全让人想不到这是个离过婚的不幸女人。

她的第一段婚姻是在七年前结束的，丈夫出轨且家暴，她毫不犹豫地选择了离婚。婚后将近三年的时间，素娟都是一个人带着孩子生活。

那个时候素娟也不过20多岁，眼看着孩子一天天地长大，在父母和朋友的再三劝说下，她觉得是该考虑一下再婚的问题了。

在一次业务活动中，素娟认识了一个男人，两个人相谈甚欢，后来又发现彼此间竟有共同的朋友，于是便走得更近了。朋友在素娟这边也是极力说男人的好话，父母对这个人也很满意。可是就在谈婚论嫁的时候，素娟意外得知这个男人竟然已有家室。

接下来近一年，对方的妻子儿女包括父母轮番上阵，素娟只得放手了。

在这件事上，周围的朋友都觉得素娟吃了亏，之后很长一段时间，也没人再催素娟再婚。

遇到建明的时候，素娟就知道他有妻子。有了前车之鉴，面对建明的追求，素娟态度坚决。那阵子孩子刚转学，父母又轮番生病住院，因此这正是素娟精神脆弱的时候，建明无微不至的关心逐渐温暖了素娟的心。

深知素娟的疑虑，建明说："我知道你在担心什么，放心，我不会逼你的，我只是心疼你。你就把我当一个朋友对待，有事的时候跟我说一下就好。"

建明的这番话让素娟十分感动，此后，她便不再那么冷淡地拒绝建明的好意了。

但是这样的友谊却逐渐变了质。建明开始有意无意地向素娟透露自己家庭的矛盾，说自己很苦恼，想要跟妻子离婚。

一开始，素娟都是在劝建明好好回家过日子。次数多了，素娟自己也对建明的妻子产生了好奇，她接触过建明的妻子几次，发现这个女人确实是粗俗不堪，于是内心也对建明多了几分惋惜。

一次醉酒后，两个人发生了关系。素娟承认，当时自己实际上是清醒的。建明跟她说妻子有时候非常不可理喻，总是莫名其妙发脾气，她跟公婆的关系也不好，家里经常吵架，他实在是跟她过不下去了。

在素娟看来，建明温柔体贴大方，有事业心，能力也强，这么好的男人，怎么会有女人不珍惜？但与此同时，素娟也怀疑建明是不是在骗她，在跟建明正式确定恋爱关系之前，素娟跟建明进行了一次长谈。

她告诉建明："如果是因为我的出现，你才想要离婚的，那么我会退出，我痛恨第三者，更不想破坏别人的家庭。如果你是在没认识我之前就想离婚了，我会好好考虑我们今后的发展。"

建明思考良久，认真地回答："我的婚姻已经进行不下去了，不管有没有你，我都会离婚的，不过是早晚的问题罢了。你的出现最多只是加快了这个进程，而且我知道，错过了你，我就再也找不到像你这么适合我的人了。"

之后，素娟决定将自己托付给这个男人。

两人度过了一段避人耳目但很甜蜜的日子。

但好景不长，就在几个月前，建明跟妻子大吵了一架，选择了离家出走。建明的妻子四处找他，还到他的单位大闹了一番，又是喝药又是割手腕。这件事闹得轰轰烈烈，建明不得已又回到了家。

建明托人给素娟带信，说自己在跟妻子谈离婚，这段时间不方便跟素娟联系，请她暂等一个月。

随后，建明跟素娟的联系就变少了，两个人连见面的机会都没有。素娟不免开始担心了。

与此同时，建明的妻子不知道是不是听到了外面的一些传言，一改常态，不吵也不闹，不仅在朋友和亲属面前承认了自己所有的过失，还表示想要和建明好好重新开始，要是建明不答应，她也不想活了。

这些话传到了素娟的耳朵里，自然很不是滋味。素娟约建明出来聊了一次，建明离婚的态度没有那么强烈了，还说他现在不能告诉别人自己和素娟的关系，否则不仅离不了婚，还会遭到亲朋好友的谴责。现在妻子承认错误了，他和素娟的事情在这时候曝光，对素娟也不是什么好事，而且他也担心妻子真的会自杀，所以他们之间的事情还是再缓缓吧。

这次谈话对素娟的打击很大，她大病了一场，躺在床上伤心落泪，越发觉得单身的日子特别难过。病好了一点，勉强支撑着去上班，又常常感觉胸闷气短，只能靠吃药强撑着身体。

自此之后，建明变得更加谨慎了，即便是素娟有心设计的偶遇，当着旁人的面，建明也会装作不认识她。素娟越发觉得心灰意冷，建明这时却又给她发信息，许诺他一定会离婚娶她，请她再耐心等等，等妻子情绪好转一些，他再谈离婚。当然也少不了一再的表白，自己是有多么地爱素娟。

素娟很苦恼，陷入了两难的境地，一方面她想放手；另一方面又觉得不甘心，对建明，她也隐隐还抱着希望。

实际上这是素娟第二次来跟我说她的故事了，上一次她已经斩钉截铁地想好了要离婚，这一次，却是不知道该如何自处。

“为什么我总是会爱上有妇之夫？老师，我该怎么办啊？”

素娟痛苦地询问我。

该怎样评价素娟的这些遭遇呢？说她是遇人不淑吗？这也算是有一点。

一个正常的社会，第三者通常在道德上处于弱势。在我们的实际生活中，大部分第三者也并不好受。因为他们始终处在一种不确定的状态，与发生感情的另一方在法律上没有任何关系，其地位也不受保护。可以说，第三者的爱情是见不得光的，他们大都不敢大肆宣扬自己的感情。

婚姻即便看起来千疮百孔，似乎下一秒就会倾塌，也比婚外情要牢固许多。有相当一部分婚姻，都是可以通过修修补补继续下去的。并不是说勉强维系的婚姻就一定幸福，但因为家庭的构成有许多因素，双方的父母、亲友、孩子以及财产，包括夫妻共同的生活经历等，在婚姻平淡期时，好像显得没那么重要，但是在两个人的婚姻快走到尽头时，它们却往往能够使婚姻重新回到原来的轨道。

这都是第三者无法拥有的筹码。

为什么很多出轨者在激情开始的时候，可以信誓旦旦地做出离婚的承诺，等你真的催TA离婚的时候，TA往往又会选择逃离，甚至开始厌倦你？这是因为，离婚的成本比结婚的成本还要高，并更为复杂。

婚姻有时候很脆弱，有时候又很强大。

每个付出真感情的第三者，通常都以为自己是来拯救情人的天使。TA的伴侣对TA不好，TA的婚姻不幸福，仿佛没有了自己，情人就会永远深陷苦海一样。

可是，你有没有想过，没有遇到你的那些年，TA是怎么度过的？难道TA真的就活不下去了吗？你看到的不过只是表面，是TA想要给你看到的。TA和TA的伴侣若是当真没有一点感情，他们就不可能有婚姻、有孩子，而你，不过是他们婚姻出现裂缝时的调剂品。明白这个道理，你就会知道自己有多可悲了。

同时，我也相信有许多第三者，的确是不愿意做第三者的，就如同案例中的素娟。素娟本身是由于丈夫出轨和家暴离婚的，她本人对第三者是痛恨的，但是为什么她反而还连续两次做了第三者呢？

不可否认，世上确实存在一些只顾自己快活、没有责任心的无耻之徒，他们有意地去欺骗异性，用谎言编造一些美梦，使得他人成为自己的情人。

遇到这样的人，你首先就要坚定自己的内心。面对已婚人士的追求，你想想，TA曾经说不定也是这样追求自己伴侣的，现在，TA不过是为了得到你才采取这一系列的行动，这些让你感动的事情，很有可能在你之前TA已经对许多人做过了。

其次，永远不要觉得自己是救世主。TA对你诉说的那么多的不幸，很有可能都是假的，即使是真的，变成现在这样子，TA自己也需要承担一部分责任。你因为同情心而产生的爱心，最后很有可能会酿成你自饮的苦酒。TA的伴侣一旦回过头来跟TA“好好过日子”， 离TA要甩掉你的时间也就不久了。

最后，不要小看婚姻的坚固度，当TA开始表现出一丝退却时，其实就是在等待你自动离开。一方面跟你说TA多么需要你，一方面又在家庭中扮演着好伴侣的角色，这样的人无非是不甘心婚姻的平淡，想拖着你来享受激情，但绝对不会为了你而离婚。

握不住的沙，那就将它扬了吧

客观来说，感情是个人的自由选择，本无贵贱之分，谁也无权批判，更无权干涉。但是第三者是插足到另外一对夫妻中间，这本身就妨碍了他人的感情生活，在伤害他人的基础上，为了自己的私心强求来的“真爱”，自然会叫人鄙视。

婚姻并不一定就能天长地久，但是婚姻显然是对爱情最真实的承诺，一个连婚姻都给不了你的人，怎么就能认定TA是你的真爱呢？

四个理由，拒绝做第三者

1.适婚对象千千万，何必困在一个已婚人士身上

古语有云：男大当婚，女大当嫁。人们到了一定的年龄都会选择结婚生子，找一个合适的人来共同度过一生。你觉得这个人很好，你很喜欢TA，可是TA已经是别人的了，再好又有什么用？TA能为你放弃一切吗？就算TA能够做到，你又怎么能保证，TA抛弃过第一次，不会再抛弃第二次？能够这样做，也足以见TA的无情无义，你确定要跟着这个无情无义的人过一辈子，每天担惊受怕，不知道TA何时会再变心吗？

2.不能正大光明地爱，那么所谓的爱情也不过是自欺欺人

爱，是人世间最美好的一种情感。每个人都享有体验美好爱情的权利，连爱都不能坦坦荡荡，这样活着也太没意思了吧。年轻的女性容易被已婚男性成熟的魅力征服，事业有成的男性也多半渴望温柔美丽的女性。但是你们有没有想过，那个男人也是从过去的不成熟过渡而来的，是他身边那个女人教会了他成熟稳重，所以你为什么不找一个由你自己来打造的男人呢？这不是更有意义吗？你身边那个被你万般嫌弃的“黄脸婆”曾经也是一个温柔美丽的女人，她是为了生活，为了你们美好的家庭才过度操劳成这样的，更何况青春易逝，再年轻的容颜也会有老去的一天，你贪恋的不过是短暂的欢愉，若要为此付出一生的代价，值得吗？

一个口口声声说爱你的人，却要你偷偷摸摸地跟TA约会，在你最需要TA的时候，TA不能时时刻刻守护在你的身边，你们见面要避开众多耳目，如同犯罪一样。一个给不了光明正大爱情的人，TA的爱会是真实的吗？不要被甜言蜜语或是那一刻的激情冲昏了头脑，多年以后，回想起现在这一段遭遇，你只会觉得那段东躲西藏、遭受唾弃的爱情是有多么可悲，当时的你又是有多么可怜！因为这个人，你被剥夺了正大光明去爱的权利，这是何等的酸楚啊！

3.别认为别人的东西就是最好的，得到后也不过如此

一部分人选择做第三者，是出于嫉妒心。看着别人每天夸耀着自己的另一半有多好，再看看自己不太如意的生活，例如“TA处处不如我，凭什么我过得不如TA”的不平衡的心理一旦调整不好，就会萌生出要跟对方换生活的想法。

别人的东西总是充满神秘感，在潜意识里，你就会把它想象得更好，越是得不到的，越是念念不忘，这是所有人的通病。只不过有的

人知道将心比心，有的人则会将自己深陷进去无法自拔。殊不知，大部分你看到的“好”，都不过是别人想让你看到的“好”，其背后的辛酸，是你未曾体验的。任何事物都有两面性，世上也不可能存在绝对十全十美的事或人。

人活一世，遇见的新鲜的事物太多太多，要学的东西、要经历的事情也太多太多了。你不可能把每个人的人生都走一遍，更不可能把所有自己没尝试过的事情都经历一遍。等你真的那么做了，得到后又觉得索然无味，而你因此付出的那些宝贵的东西，却是无论如何都收不回来了。前车之鉴触目惊心啊！

4.孤独地守护着一个不可能有结果的人，既卑贱又愚蠢

第三者最大的痛苦是什么？那就是明明知道那个人不可能给予你百分之百的爱，你们之间不可能有婚姻和未来，你们永远都得不到亲朋好友的祝福，却还是要一个人孤独地在婚外寂寞地守候着，等待着TA的关心。而TA呢？TA有属于自己的家，可以享受着伴侣和家庭的温馨，这种爱公平吗，对等吗？

爱应该是互相的、平等的。如果TA真的爱你，就不会让你的爱看起来这么卑贱、可怜，让你这么没安全感，这么孤独无助！想清楚这一层，你就会发现自己有多么愚蠢了。你是在心甘情愿地做一个自私者的婚外调剂品！当然，也不乏为了金钱而去做第三者的人，他们可能会沾沾自喜，认为自己这么轻易就获得了如此多的物质财富。是啊，多么聪明，拿肉体换取金钱，这是多么有商业头脑啊！可是，既然这么聪明，又有能力，为什么还要把自己变得这么卑贱呢？如此作践自己有何好处？难道离开这个人，凭自身本事，就得不到自己想要的东西吗？

如何从第三者的旋涡中跳出来

有的人会在不知不觉间做了第三者，有的人会因为一时糊涂做了第三者，更有的人，根本没搞懂什么是爱情，就一头扎进了第三者的旋涡里，傻乎乎地以为自己在守护真爱。假如你不小心做了第三者，又不知道该如何自处，那么请看看这些建议吧！

1.借助舆论，认清小三的社会地位

你可以侧面询问一下身边的人对第三者的看法，或者在较为热门的论坛发帖子问问大家的真实想法，在不暴露的情况下，人们基本上都愿意说真话。搞清楚小三是一种什么样的存在后，可以坚定你回头的决心。

2.明确自己的目的

自己做了第三者后还糊里糊涂的，根本不知道自己怎么会变成这样，也不清楚到底是想从对方那里获取什么。是为了钱，还是为了感情？然后再仔细想一想，为什么会如此放不下？这些东西对你来说是不是真的有那么重要？是不是除了TA给的，你从别的地方就再也得不到了？在不断的自我剖析中，答案很快就呼之欲出了。

3.找一份工作，自食其力

假如，你只是为了钱才跟TA在一起的，感情对你来说并没有什么重要性可言，那么在你决定不再做第三者之后，你的首要任务就是去找一份长久稳定的工作。在当今社会，养活自己并不是什么难事，有很多工作也没有想象的那么艰难。如果你厌倦了朝九晚五的上班制度，可以选择做一个自由职业者，例如：微商、作家等等。若是手头

有些闲钱，也可以考虑找合适的朋友一起做生意，或是做一些风险较小的投资。相信你自己，勇敢迈出第一步，赚钱并没有那么难。

4.与原配做朋友

假如，你是因为感情才甘愿成为卑贱的第三者，那么你也可以想想，TA的伴侣对TA也是有感情的。你为了你的感情，而夺走别人的感情，这样做对吗？尝试着不暴露自己的身份，去和对方的原配成为朋友，用真心去待TA，了解TA的优点，你会发现，这个人其实也没有你想象得那么不好，他们之间也没有你想得那么不堪，或许你就会决定不再去破坏TA的家庭，悬崖勒马了。

5.多发现身边人的好

你可以假装自己生病了，有对象的让你对象来照顾你；没有对象，可以让你父母或者朋友照顾你。在他们的关心中，再好好想想，你这样做，对得起他们吗？当有一天他们知道你是第三者后，又会怎样看你，这件事将会给他们带来怎样的打击？通过对比，来唤起你内心的自责和愧疚，从而促使你摆脱第三者的身份枷锁。

6.放大情人的缺点

当你在这段不合理的感情中摇摆不定的时候，也可以尝试着对你的情人提一些过分的要求，或者是找借口跟TA大吵一架，在TA对你露出厌烦情绪的时候，你就会清楚自己的位置了，然后就可以让自己对TA不满甚至失望，让你们的关系变得陌生，这样就更能坚定你离开的决心了。

7.远离TA的城市

当你真的下定决心重新开始的时候，由于发生这段感情的城市有太多你们的回忆羁绊，于是就不适合你再继续待下去了。换个城市工作或者是开始一段旅行，切断与TA的联络方式，结识新的朋友，充实自己的生活。在你迎来全新生活的同时，一个全新的你也会悄然诞生。小三的宿命，将彻底与你无关。

TIPS

对我来说，女性第三者是很可怜的，可怜的是她们不懂男人。一个成熟的男人即便婚姻再不幸福，他也不会去找另一个女人帮他解决这个问题。第三者只是寂寞产生的需求，而不是爱。一个男人永远不会因为需求而放弃一段婚姻。因为和婚姻绑在一起的东西太多了——财产、子女、家庭，等等。永远不要低估婚姻的牢固性。如果对方真的爱你，就应该给你一个正大光明的名分。不要热衷于扮演悲剧里的女主角，学会发现生活里真正对你好的人，为自己的幸福选择一个好的开端。

结语

本书从策划开始到结束，前后经历了将近一年的时间，在此期间，我要感谢我的家人、朋友，其中的烦琐就不细说了。完结后，我也松了一口气，总算将自己多年的研究统统概述出来了，倘若能够帮到你，那将是我写这本书最好的回报。

我要特别感谢信任我的咨询者朋友们，他们信赖我，愿意将他们内心深处的伤痛讲给我听，并同意我将它们转换成文字，为后来的朋友做一个参考。也正是他们的这份信任，才会有现在这样一本书。

鞠躬，深深地感谢！

我也想告诉所有看完这本书的人，感情是我们的生活必需品，它的存在是为了让我们活得更好。如果你在一段感情里感受到的全都是负面情绪，那么这段感情你最好还是放弃，我也不建议你再继续运用书中的知识去做任何挽留。当然，这些技巧能够让你重新获得这份感情，可是这样满满都是负面情绪的感情，你要它又有何用呢？

执着是一件好事，但是过分执着却会害了自己。在你要开始做一件事情前，得先清楚自己是不是真的想做，你得问问你的内心，自己渴望的究竟是什么，是那个人，还是只是一份你自己的幻想？

随时审视自己，是人生的一门必修课。

另外，我也希望你在感情中学会计较得失。一味地付出和索取，都不可能让你的感情长久，也不能使你遇见更好的自己。

最后，希望每一个读者都能真正地读懂自己，找到一份自己最需要、最合适的感情，让所有的爱，都得偿所愿！

后记

大学时期，我和交往了两年的对象分手了。当时我很痛苦，也不明白为什么自己的一往情深到最后竟是分手的结局。接下来的几个月我非常情绪化，这对我的工作和学习状态都产生了非常大的影响。

后来我实在受不了这种生活了，便开始寻求答案。我拜访了很多情感咨询师，在进化心理学的世界里探寻两性关系的真正奥秘。是什么造就了吸引，又是什么可以维持住一段感情？也是因为这一段经历，我们创办了“小鹿情感”，希望能帮助更多有着同样烦恼的人。

现在看来，挽回是必须的吗？

其实这并不是一个必选项。

如果我当初真的把那个不适合的人成功挽回了，那也许就没有今天更成熟的自己了。毕竟我们的价值观、追求的生活模式都不一样，如果勉强在一起，对双方来说，都只是一种消耗。

是这段痛苦的经历，让我更懂自己，使自己成为更好的人。

因此不要认为没有了哪一个人就是不行的。

你出生时就是一个人，走的时候也会是一个人。如果你真的想挽回TA，这种没了对方就活不下去的想法只会给你们的关系带来压力。

为什么？

一个抱着没了对方就活不下去念头的人其实永远都在索取价值，索取关注，索取爱，以此来填充自己的缺失。

人都渴望遇到一个能够使自己的生活变得更好的人。如果你一直在单方面地索取价值，那么你们的关系一定会出现问题。同时，这种想法也会让对方觉得太容易得到你的感情，人通常都不会珍惜很容易就得到的东西。

当你决定了要挽回，那么你需要问你自己两个问题：

第一，这个人是不是真的适合你，并想要继续和你在一起？

如果你只是怨恨，觉得不甘心，如果你只是舍不得那些美好的回忆，而忽略了你们之间价值观的不同，那我建议你还是不要挽回，即便挽回了，以后肯定还会出问题。

有些人会说，很多感情很好的夫妻个性都是相反的啊。是的，他们的个性也许是相反的，但是，他们的价值观、他们对未来的愿景肯定是一致的。否则在一段关系里，一个人往左走，一个人往右走，你觉得最后能走到哪儿呢？

第二，你愿意为了你们的感情，做多少改变？

很多人在面临分手的时候，甚至都还不知道自己为什么被分手。他们会觉得自己无辜，甚至还会指责对方。感情永远都不是一个人的事。如果你觉得你们的感情问题不涉及价值观的不一致，那你就要在你的个性和生活方式、沟通方式上做一些妥协和改变了。你无法要求另外一个人去改变，你可以去试，但我保证除了争吵你不会得到任何

东西。你能够做的就是改变自己，然后在一些问题上通过正确的沟通方式和对方达成一致。

要是你还不知道自己的问题出在哪里，那么，你可以寻求专业情感与婚姻家庭咨询师的协助。

而如果是婚姻出现了问题，那情况就要复杂一点了。因为婚姻涉及财产、父母、孩子等问题，不是说你一个人想不干就不干的。但也因为这些原因，对方无法那么容易和你分开。挽回的细节会不一样，但流程是一致的。你要有自己的框架，不要没有底线地讨好，不要急着挽回，给彼此一个喘息的空间，去思考你们关系的真正问题所在，然后再去改变，再重建二次吸引。

“小鹿情感”的咨询师都是这方面的专家。他们帮助过很多朋友。这本书是他们从实际辅导学员的经验里总结出来的，希望能帮到你，让你的爱情得偿所愿。

图书在版编目（CIP）数据
二次吸引／小鹿情感专家组著.—天津：天津人民出版社，2018.11
ISBN 978-7-201-14195-4
Ⅰ.①二… Ⅱ.①小… Ⅲ.①情感－通俗读物 Ⅳ.①B842.6-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第240118号

二次吸引
ER CI XI YIN
出 版 天津人民出版社
作 者 小鹿情感专家组
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮 编300051
邮购电话（022）23332469
网 址http://www.tjrmcbs.com
电子信箱tjrmcbs@126.com
责任编辑 刘子伯
策划编辑 梁?潇
特约编辑 张?丽
印 刷 三河市金元印装有限公司
经 销 新华书店
开 本710×1000毫米?1/16
印 张20
字 数256千字
版次印次2018年11月第1版 2018年11月第1次印刷
定 价 49.80元
版权所有 侵权必究

FONGHONG

凤凰联动出品